

えがお つうしん

今月の保健目標 「手をきれいに洗おう」



てあら かんせんよぼう つと
手洗いで感染予防に努めましょう！

この時期はかぜ・インフルエンザ・胃腸炎そして新型コロナウイルスなど、いわゆる「うつる病気」が多くなる時です。ウイルスや細菌の性質だけでなく、寒くて手を洗うのをサボったり、換気が十分でなかったりすることにもよると思われます。感染予防の基本中の基本、「手洗い」をもう一度見直してみましょう。



インフルエンザは症状も辛くて、学校も休まないといけないちょっと怖い病気ですね。インフルエンザとの戦い方を、病気に詳しい博士に聞いてみましょう。



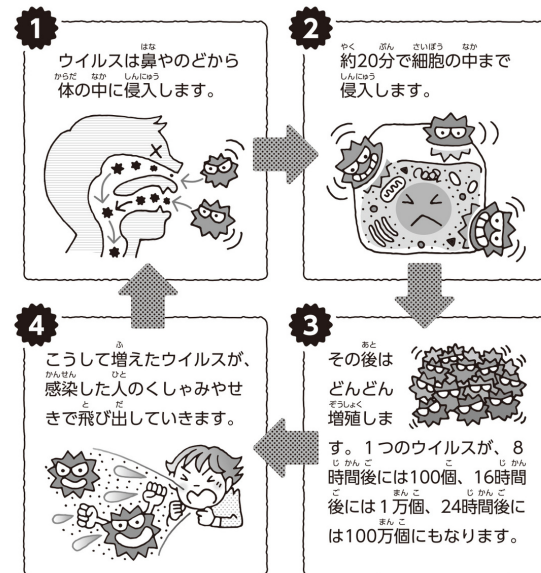
インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。38℃以上の発熱や頭痛、関節痛、筋肉痛などの症状が急速に現れるのが特徴です。



なぜ流行る？

感染力がとても強いインフルエンザウイルス。その理由は体の中に入ってから増殖するまでのスピードがとても速いからです。



予防方法は？

マスクをする 飛沫感染のリスクを下げ、人にうつす心配も減ります。



手洗い 外出から帰った時はせっけんで手を洗いましょう。その後アルコール消毒をするのがオススメです。



適度な湿度を保つ 乾燥した環境は、インフルエンザウイルスにとって居心地が良く、のどの粘膜などの防御機能が低下します。加湿器などで50～60%の湿度を保ちましょう。

適切な対策をするだけでなく、十分な睡眠やバランスのよい食事で体の抵抗力を高めることも大切です。

なぜうつる？

飛沫感染

感染した人のくしゃみやせきに含まれるウイルスを吸い込むことでうつります。



接触感染

感染した人のせきやくしゃみなどの飛沫がついたドアや机に触れると、ウイルスが手に付き、その手で口や鼻に触れることでうつります。

