

今月は 看護師 花田 愛 です

冬は、寒さや空気の乾燥などによって、さまざまな感染症が流行する季節です。感染症を予防し、この冬を元気に過ごしましょう！

●感染症とは

病原体が口や鼻、傷口などから侵入し、からだの中で増える病気です。人から人に移るインフルエンザや風邪のほかに、病原体のついた食べ物や虫から移る病気もあります。



ウイルスがからだの中に侵入する原因で一番多いのは、「手」といわれています。

また、冬は低温・低湿度を好むウイルスにとって最適な環境で、寒くなり体温が下がると**免疫力も低下**します。

●感染対策はどうしたらいいの？

感染対策には、下記の方法が挙げられます。実践して感染症予防に努めましょう！

○こまめな手洗い

正しい手洗いをするこ
とで、ウイルスの侵入を
防げます。
石鹸で10秒洗
い、流水で流
しましょう。



○外出後などのうがい

口をゆすぎ、ガラガラう
がいを10秒以上2回行い
ましょう。



○予防接種

免疫がついて感染症にか
かりにくくなる場合もある
ため、適切なタ
イミングで予
防接種を受け
ましょう。



○室内の定期的な換気

2か所の窓（できれば対角
線上）を開けて、1時間に
2回、3分ほ
どを目安に換
気しましょう。



○乾燥を防ぐための加湿

加湿器などを使用し
て湿度40～60%を
保ち、室内の乾燥を
防ぎましょう。



○マスクの着用

うつらない・うつさないた
めに、正しく付けましょ
う。



●免疫力を高めましょう！

免疫機能が正常に働いている状態を保つために、下記を参考に健康的な生活習慣を心がけましょう！

①**バランスの良い食事**…主食・主菜・副菜にプラスして、1日1回、牛乳・乳製品・果物などを適量食べましょう。



主食（エネルギー源）
ごはん、パン、めん類



主菜（筋肉や骨を作る）
肉、魚、卵、大豆製品など



副菜（からだを整える）
野菜、きのこ、海藻類



+ 牛乳、乳製品、
果物など

②運動

冬は外出の機会が減ります。
テレビを観ながらラジオ体操や
軽いスクワットなどを1日10分
程度行いましょう。



③十分な休養

日頃から質の良い睡眠や適度な睡
眠時間の確保を意識し、規則正しい
生活を心がけましょう。また、スト
レスを溜め込まず、心身の健康を維
持しましょう。



問い合わせ先 保健福祉課 健康支援グループ ☎0139-55-4460