



## 冬に流行する感染症



空気が乾燥し、気温も低くなるこれからの季節は、呼吸器感染症(例:インフルエンザ)や感染性胃腸炎(例:ノロウイルス)など様々な感染症が流行します。流行に備えて体調を整えておきましょう。

### ●呼吸器感染症について

インフルエンザや新型コロナウイルスなどが呼吸器感染症です。

症状は、発熱・頭痛・関節痛・全身倦怠感・のどの痛み・鼻水などです。



### 《感染対策》

#### Point1:手洗い

手は電車やバスのつり革、手すり、教室の机、ドアノブなど様々なところを触ります。

そのため、手には様々な細菌やウイルスもついています。

帰宅後、ご飯を食べる前などに手洗いをすることは感染を予防するためにはとても大切です。正しい手洗いを身につけましょう！

#### Point2:咳エチケット

細菌やウイルスに感染している人が、何もせずに咳やくしゃみをするとう染を拡大させます。また、手で咳やくしゃみを抑えることも感染拡大につながります。正しいマスクの着け方や咳エチケットを身につけ、感染拡大をさせないようにしましょう！

※正しい手洗い方法や咳エチケットについては[こちら](#)をご確認ください。



#### Point3:室温・湿度

室温は 20～25℃、加湿器などを利用して湿度を 40～60%を保ちましょう。

#### Point4:換気

こまめに換気をしましょう。



#### 窓開けによる換気

対角線上にあるドアや窓を 2 ヶ所解放すると効果的。

窓が1つしかない場合は、部屋のドアを開けて、扇風機などを外の窓に向けて設置する。

### Point5:睡眠

睡眠不足になると免疫の働きが低下し、細菌やウイルスに感染しやすくなります。  
日頃から十分な睡眠が大切です。



### Point6:栄養

免疫力を高めるためにバランスのよい食事は大切です。主食(ごはん・パンなど)、主菜(肉・魚・卵など)、副菜(野菜・海藻・きのこ類など)を揃えるように心がけましょう。また、体を温めることで免疫力もアップします。具沢山の味噌汁や旬の野菜などで作ったスープなどを食べて、体を温めましょう。



ノロウイルスなどの感染性胃腸炎も合わせて注意しましょう。ウイルスや細菌は、食品を介して、体内に入り増殖します。症状は、嘔気、嘔吐、下痢、腹痛などです。予防の基本は手洗いですが、カキなどの二枚貝は十分に加熱して食べるようにしましょう。



“笑い”は、免疫力をアップさせるといわれています。  
1日1個、“笑い”を見つけて、皆で元気に過ごしましょう！

