



これから流行する感染症と注意したい対応方法

最近、「秋バテ」という言葉が聞かれていますが、「秋バテ」は、主に「自律神経の乱れ」によって引き起こされるといわれています。

- ◆ 原因は…
 - 1. 朝晩と昼間の気温差
 - 2. 夏の間の疲労の蓄積
 - 3. 気圧の変化
- ◆ 予防として…
 - 1. 規則正しい生活
 - 2. 睡眠の質の向上
 - 3. 適度な運動
 - 4. 栄養バランスのとれた食事
 - 5. ストレスをためない

また、空気が乾燥し気温も低くなるからの季節は、呼吸器感染症や感染性胃腸炎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ィ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。

※ 体調不良で保健室に来室される際、既に鎮痛解熱剤や風邪薬を服用していることがあります。薬効にて体温が正しく測れないためご注意ください。

発熱は、体内的免疫反応が活性化することで起こり、ウィルスや細菌とたたかうための防御反応です。ウィルスの活動は体温 37℃ 代で増殖が活発になり、39℃ の環境ではほとんど増殖ができなくなります。むやみに解熱するのは逆効果になりますので、医師・薬剤師等から服用時の諸注意を確認しておきましょう。

«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ィルスもついています。帰宅後、食事をする前に必ず手洗いをしましょう。



Point2:咳工チケット

細菌やウィ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感染を拡大させます。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工チケットを身につけ、感染拡大させないようにしましょう！

※正しい手洗い方法や咳工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°C、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、細菌やウィ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。

具だくさん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。



ノロウィルスなどの感染性胃腸炎も合わせて注意しましょう。

ウィルスや細菌は、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、力キなどの二枚貝、

牛肉・豚肉・鶏肉等の肉類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！

