



## 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これからの季節は、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。

※ 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、体内の免疫反応が活性化することでおこり、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:咳エチケット

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うつ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エ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。  
具た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、カキなどの二枚貝、

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！

