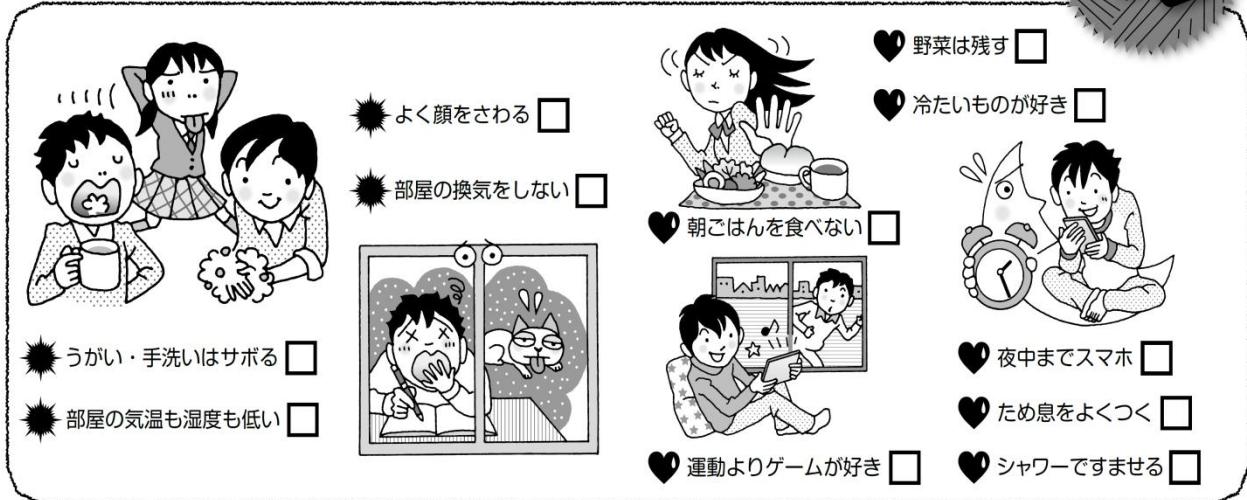


冬を元気にすごすために カゼ・インフルエンザ No

自分のウイークポイントを知ること！ 思い当たるものにチェック



にチェックが多い人は ウィルスへの注意が足りません！

にチェックが多い人は 免疫力が低くなっています！

アドバイス1

感染した人のくしゃみやせきで飛び散ったウイルスは、ヒトの口や鼻から進入するチャンスをうかがっています。外出から帰ったとき、食事の前など、こまめな手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう。カゼ予防にはうがいも効果があります。

アドバイス2

適度な
温度と湿度

ウイルスは冬の“低温”と“乾燥”で活性化します。部屋の中を暖かくして、湿度50～60%を保ちましょう。締め切った部屋のウイルスは換気で追い出します！

アドバイス3

マスクを
つける

マスクはウイルスが鼻や口から入るのを防ぎます。また、マスクの内側は息で湿度が高くなり、ウイルスの活動は弱まって、粘膜にくっつきにくくなります。

アドバイス

マスクや手洗いで防いでも、ウイルスの侵入はゼロにはできません。ウイルスが入ってきて、細胞に感染させない、感染しても悪化させない力がからだにはあります。それが、免疫力。免疫力を高めて、カゼ・インフルエンザからからだを守ろう。

免疫力を高めるのは…

- ・きちんと3回、バランスのとれた食事
- ・7～8時間の睡眠
- ・ストレスをじょうずに発散する
- ・適度に運動をする
- ・からだを冷やさない



カゼかな？

と思ったときは早目の対応

- たっぷり寝て、免疫力を上げる
- からだを温めて、免疫力を上げる
(あたかいものを食べたり、お風呂に入る)
- 水分を補給して、痰や鼻水を出しやすくする

こんなときは、インフルエンザを疑う

○ 38℃以上の発熱

○ 急激に発症

○ 局所の症状

(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなど)



○ 全身の症状 (頭痛・関節痛・筋肉痛など)

発症から48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を始めれば、発熱の期間を短くするなどの効果があります。早目に受診をしましょう。

感染性胃腸炎に注意を！ 手洗いが重要です！



ノロウイルスによる感染性胃腸炎は、11月～2月頃に多いです。今年は、
新型ノロウイルスによる流行が心配されています。感染力が強いので、注意しましょう。

【主な症状】吐き気・おう吐・下痢・腹痛・軽い発熱など

感染から症状が出るまで、1～2日間の潜伏期間があります。

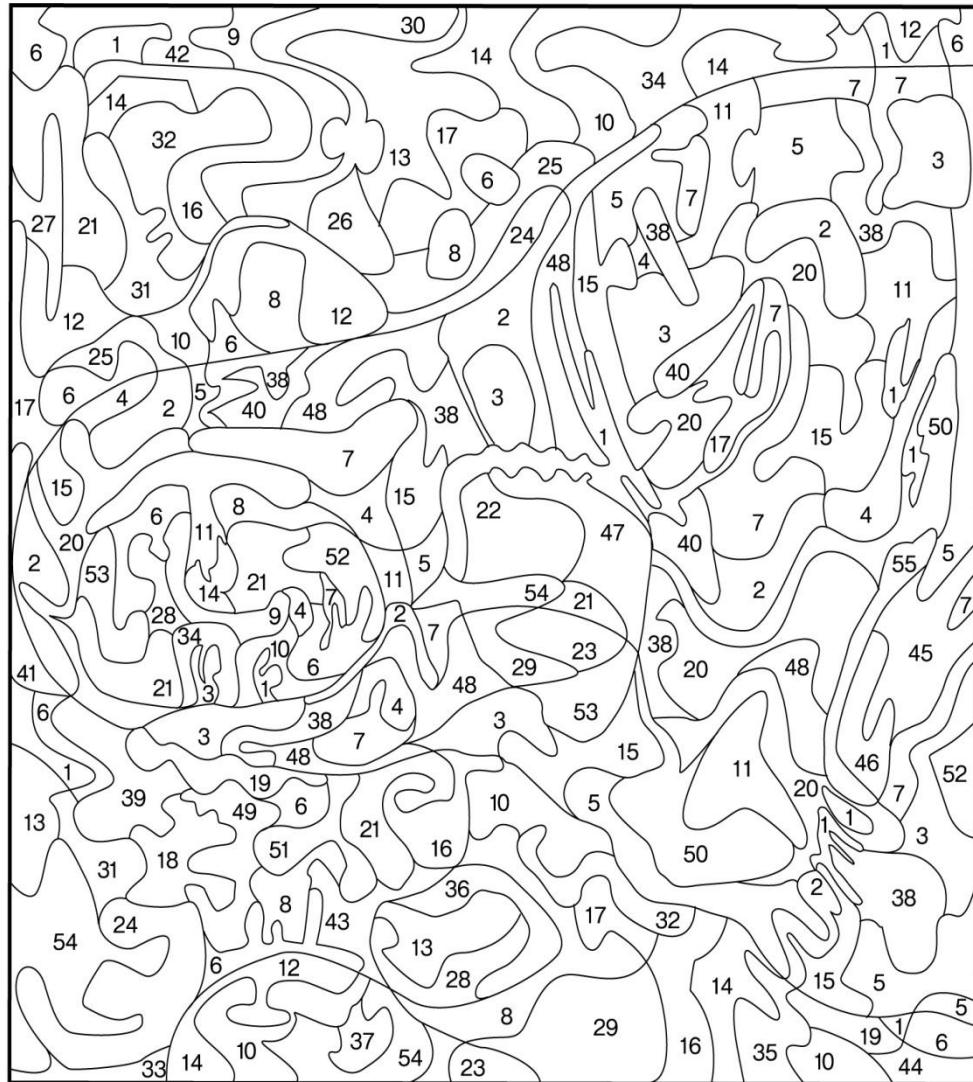
【注意！】

- カキなどの二枚貝を調理する時は、中心部まで十分に加熱してください。
- 感染者の便や、おう吐物にはウイルスが含まれるので、使い捨てのビニール手袋やマスクをして、二次感染を防ぎます。（便からウイルスが出るのは1週間程度、長いと1か月程度！）
- 消毒には、台所用漂白剤を使い、『次亜塩素酸ナトリウム消毒液』を作ります。
おう吐物・便などがついた床など(0.1%)→500mlペットボトル1本の水に、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える
- 調理器具やドアノブなど (0.02%) →2ℓのペットボトル1本の水に、キャップ2杯(10ml)の漂白剤を加える

アルコール消毒は
ほとんど効果なし！

○に入る数字のところに色を塗ると…何が現れるかな～？

〈問題〉



*答えはオモテ面に。^^

- くしゃみの時速は約○○○～300キロ。
- インフルエンザウイルスの型は大きく分けて○つ。
- スギ花粉が多く飛ぶのは2～○月。
- インフルエンザの出席停止は解熱後2日、かつ発症後○日経過するまで。
- 1月○日は○草粥を食べる日。
- 無病息災を願って1月○日には鏡開きをします。
- 1年間の健康を願って1月○日には小豆粥を食べます。
- 1年で一番寒い大寒は1月○日。
- インフルエンザの熱は○度以上。
- リラックスできるお風呂の温度は38～○度といわれている。
- インフルエンザの治療薬は発症から○時間以内に服用すると効果的。
- ウイルスの生存率は湿度○%を超えると低下します。