

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210



冬は感染性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルス）やインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。ウイルスは低温・低湿度を好み、外気が冷える冬は感染力が強くなります。さらに空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫に含まれたウイルスがより遠くへ飛ぶようになるなどの理由から感染症が流行しやすくなります。

これらの感染症から身を守るためには、うがいや手洗いなどの日常生活での予防対策が大切です。



□ 手洗い・うがい

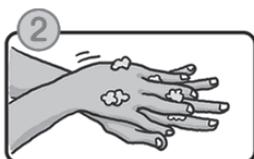
- ・こまめな手洗いは感染予防の基本です。帰宅時や咳・くしゃみで口を押さえた後、看病の前後に、石けんを十分泡立てて、指先から手首まで丁寧に洗いましょう。
- ・人が大勢集まる場所の空気中には、病原体がたくさん漂っている可能性があるため、帰宅直後のうがいは大切です。また、のどや空気が乾燥しているときのうがいもおすすめです。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

□ 咳エチケット

- ・咳やくしゃみをするときはティッシュなどで口と鼻をおさえ、使ったティッシュはすぐゴミ箱へ捨てるようにしましょう。また、普段から咳やくしゃみをするときは、直接人に向けてしないように注意しましょう。
- ・咳やくしゃみ等の症状のあるときや、混み合った場所（特に屋内や乗り物など換気の不十分な場所にいるとき）ではマスクを着用しましょう。

□ 換気・湿度管理

- ・空気が乾燥すると、のどの防衛機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。適度な湿度（50～60%）を保つことが大切です。また、こまめに窓を開けて換気を行いましょう。

□ 体調管理

- ・規則正しい生活は、免疫力を高めるためにも重要です。日頃から適度な運動と十分な休養、バランスのとれた食事を心がけ、感染症に負けない体づくりをしましょう。

□ 予防接種

- ・感染症によっては、予防接種によってかかりにくくなったり、また重症化を防ぐ効果があります。