

## インフルエンザの「注意報」「警報」

皆さん、新しい生活にも少しずつ慣れてきた頃でしょうか。緊張の糸が緩んで、ちょっと気が抜けてきたこの時期に、体調を崩す人が急増します。ここ数日、近隣地域でもインフルエンザが流行しています。マスクが強制ではなくなったからこそ、普段の手洗いや換気をしっかり行い、感染症を予防しましょう！



## 感染症予防の3原則！

### 感染経路の遮断

手洗い、手指消毒、マスク



### 感染源の除去

人との密な接触や人混みを避ける

### 抵抗力を高める

十分な栄養・睡眠、適度な運動



これまで私たちが新型コロナウイルス感染症の対策として実行してきたことの「おさらい」になりますが、感染症を予防するための基本的な方法には、一人ひとりが簡単に実行できる内容が多いことがあらためてわかります。本当に恐ろしいのは「面倒」「自分は大丈夫」といった気持ちのゆるみなのかもしれません。



### ↑ どうして？ ↓ 発熱のメカニズム

病気の原因であるウイルスや細菌の多くは、熱に弱い（活動しにくくなる）という特徴があります。これらに感染すると、からだを守るはたらきとして脳が体温を上げるように指示を出すのです。また、体温が高くなると体内の白血球も活発になり、ウイルスや細菌と闘います。

**熱が上がってしまったら**

- ・あまり動かず、安静にする
- ・寒気があるときはからだをあたためる
- ・汗をかいたら水分をたくさんとり、こまめに着がえる

## 抵抗力アップ！

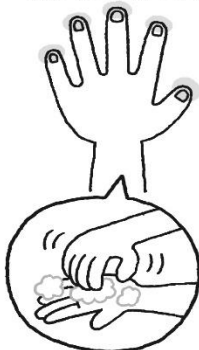


### しっかり栄養→感染症予防

ダイエットで食事の量を極端に減らしている人はいませんか？スリムな体系も魅力的ですが、まずは健康な身体が第一です。バランスよく食べて、適度に運動して、魅力と活力溢れる自分になれると素敵ですね。感染症も予防できて、一石二鳥！

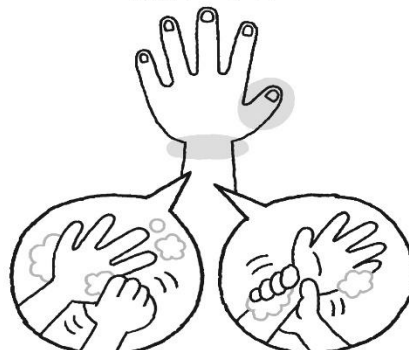
## 洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

指先と爪の間



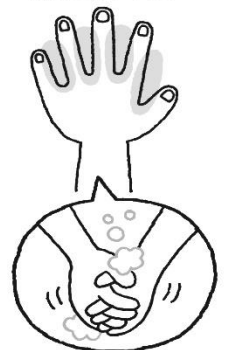
手のひらでこする

親指・手首



反対の手でねじる

指と指の間



こすり合わせる

「いつもとちがう？」と感じたら、それは、カラダからのメッセージ



頭痛、腹痛、体のだるさ、のどの痛み……

気になることがあれば相談に来てね❀