

ホッと保健室

～かぜ・インフルエンザの流行する季節となりました～

こまめに手洗いをする

かぜやインフルエンザに感染した人が咳やくしゃみをする、唾液などに混じってウイルスが飛び散り、さまざまところに付着します。それを他の人が触り、さらにその手で自分の口や鼻などを触ることで感染してしまいます。かぜ・インフルエンザに限らず、多くの感染症で手洗いは効果的な予防法です。

きれいに手を洗い、手についたウイルスを洗い流しましょう。また、ぬれたままにせず、きれいなハンカチで拭きましょう。



換気をする・湿度を保つ

かぜ・インフルエンザのウイルスは、温度や湿度が低い場所を好み、湿度には弱い性質があります。ウイルスをよせつけない部屋にするには、1時間に1回は換気をすること、部屋の湿度を保つために、加湿器を置いたり、ぬれタオルや洗濯物をかけたりして、乾燥を防ぎましょう。



かぜ・インフルエンザ予防 ？どうして役立つのかな？

マスクをする

かぜ・インフルエンザのウイルス自体は非常に小さいため、マスクの編み目を通り抜けてしまいます。ただし、咳やくしゃみをしたときに飛び散る、ウイルスが混じった唾液などは通さないため、すでに感染してしまった人からの感染拡大を抑えることができます。

また、呼吸の際に空気を加湿・加温できるため、のどを低温・乾燥（ウイルスが好む状態）から守ることができます。

人混みはなるべく避ける

人が多く集まる場所では、ウイルスに接触する機会が多くなります。できるだけ感染の機会を減らすために人混みを避けましょう。

バランスのよい食事と規則正しい生活をする

体が疲れていると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。

睡眠を十分とって、好き嫌いせずバランスよく食べて、体力・抵抗力をつけましょう。

また、鼻やのどの粘膜が乾燥

すると、ウイルスに感染しやすくなります。水分をこまめに摂りましょう。ビタミンがたくさん入ったホットレモンティーなどがおすすめですよ。

