

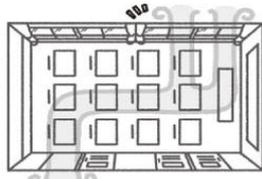


朝晩はだいぶ寒くなり、風邪をひきやすい季節になってきました。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症の予防も必要となってくる季節ですね。手洗い・うがいの徹底、人混みを避ける、食事と睡眠を十分にとり体調を整えるなど、自己管理をしましょう。**咳が出る場合はマスクをつける、鼻水をかんだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てる、「インフルエンザかも?」と思ったら病院で検査してもらおう**等、自分の事だけではなく、**集団生活のエチケットも大切にしましょう!!**

換気のおすすめ 空気をクリーンに!!!

換気のコツ

- ・空気の通り道ができるよう、2カ所以上の窓を開けましょう
- ・休み時間のたびに、こまめに換気しましょう
- ・最低でも5分は開けたままにしましょう



「寒いから換気したくない!」という人へ

窓の近くの席で風が寒く感じる人は、ひざ掛けなどで防寒しましょう。



手を洗おう!!! 手からの感染を防ごう!!!

風邪の8~9割はウイルスが原因といわれ、成人では、平均1年に2~3回、小児では5~6回も風邪ウイルスに感染しているというデータもあります。では、この風邪ウイルスはどうやって感染するのでしょうか? もちろん、くしゃみや咳でも感染しますが、意外なことに「**手**」を介した感染が一番多いのだそうです。

「**鼻をかむ**」、「**鼻を手でこする**」、「**くしゃみ・咳を手で覆う**」

この時、ウイルスが手にたくさん付着します。この手で、電車の吊革、手すり、ドアノブに触れると、そこにウイルスが付着。そこを別の人が触れ、その手で鼻や口のまわりを無意識に触れることで感染が起こるのです。

■インフルエンザは、咳やくしゃみなどによって発生する飛沫によって感染する飛沫感染や、飛沫が手や物品に付着し、そこから間接的な接触感染により、感染が広がります。

ドアノブなどの環境表面で2~8時間程度生存でき、手が感染原因となる可能性が指摘されています。

今年は流行らせないようにしよう!!!

裏面→→効果的な手洗いの方法

細菌・ウイルスは、「手」を介して感染します

