




年が明けて、もう半月以上たちました。今年はどうな1年にしたいですか？目標をしっかりと立てて充実した1年にしましょう。寒い日はまだまだ続きます。感染症予防はしっかりと行いましょう！

## ウイルスや細菌は、こんな方法で感染します

飛沫 感染	空気 感染	接触 感染
<p>感染している人がくしゃみや咳などをしたとき</p> <p>ウイルスや細菌を含むしぶき（飛沫）になって飛び散る</p> <p>まわりの人の鼻やのどにくっついて感染</p>  <p>飛沫感染する病気は、たとえば… かぜ症候群、インフルエンザ、風疹、おたふくかぜ、百日咳、溶連菌感染症 …など</p>	<p>ウイルスや細菌が空気中を漂っているとき</p> <p>ウイルスや細菌が感染力を持ったまま、空気中を漂っている</p> <p>呼吸によって吸い込まれて感染</p>  <p>空気感染する病気は、たとえば… はしか（麻疹）、水ぼうそう（水痘）、結核、ノロウイルス（乾燥した吐物から） …など</p>	<p>ウイルスや細菌に直接接触したとき</p> <p>直接接触</p> <p>感染している人の皮膚や血液・体液</p> <p>間접接触</p> <p>ウイルスや細菌がくっついている物</p>  <p>接触感染する病気は、たとえば… 【直接】性感染症、水ぼうそう（水痘）、単純ヘルペス 【間接】ロタウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ …など</p>
<p>インフルエンザや水ぼうそう、ノロウイルスなどのように、複数の方法で感染する病気もあります</p>		

<p>対抗策①……………咳エチケット</p> <p>咳・くしゃみをするときは、腕やティッシュなどで口と鼻を押さえて、ほかの人から顔をそむけ、1m以上離れる。</p> 	<p>対抗策②……………手洗い</p> <p>せっけんと流水で、指や爪の間まで、ていねいに洗う。</p> 	<p>対抗策③……………マスク</p> <p>鼻の形にフィットさせ、あごまでしっかりおおうようにつける。</p> 	<p>対抗策④……………予防接種</p> <p>発病の可能性を低くし、もし発病した場合でも、重症化を防ぐ効果が期待できる。</p> 
--	--	--	---



### 感染予防と集中力アップのために、換気は必ず行ってください！

閉め切った部屋に人が集まると、吐く息により二酸化炭素が増えて酸素が不足し、不快を訴えるようになります。少し寒くても、休み時には窓を開けて、リフレッシュしましょう！

脳の酸素不足で、頭痛や肩こり、めまいが起きやすくなる

インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなる

暖かい空気が上へ、冷えた空気が下に集まり、頭が暑く、足下が冷える

カゼを早く治す  
常識クイズ  
A or B?

熱が上がりはじめに、寒気がするときはどうする？



答え:正しいのは A

熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

熱が高くてつらいときはどうする？



答え:正しいのは B

寒気がしたらあたたかくし、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなり、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。

食欲がないときはどうする？



答え:正しいのは B

食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、カゼのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

“冷え性”  
を改善して  
冬を元気に

冬に「寒い」のはみんな同じ。でも、暖かい部屋にいても手足が冷たく感じるのは、“冷え性”です。一般に、体温を測って36℃未満の人を“低体温”と呼ぶことがありますが、“冷え性”は体温が何度以下という考えとは違います。“冷え性”は「普通の人が寒さを感じないくらいの温度でも、全身や手足、下半身などの体の一部や全身が冷えてつらい症状」とされています。女性に多く、女性の半数から7割近い人が冷えをつらいと感じています。

▼こんな症状は冷え性から起ることもあります

- 頭痛・肩こりがある
- 風邪をひきやすい
- 腹痛や下痢が多い
- 集中力が低下した
- 肌荒れがひどい
- 胃もたれがする
- 疲れやすい
- 夜、寝つきがわるい
- 生理不順

▼思い当たる症状があった人は、こんなことに気をつけよう

