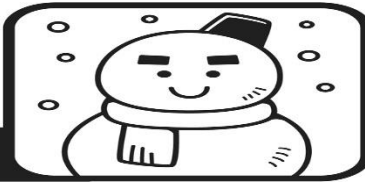


# 保健だより

## 2月号



今年の冬は、暖冬の影響もあり、平年よりも早く花粉も観測されていますね。朝夕は冷え込みますが、日中は暖かな日差しを感じる日が多く、寒暖差などで体調を崩していませんか？今年も、世界的に感染症のニュースが多く取り上げられており、全世界に影響を及ぼしている“新型コロナウイルス”やアメリカで大流行している“インフルエンザ”など……。ウイルスは、目に見えないこともあり、気づかぬうちに私たちの体に入ってきています。感染症に罹らないためにも、日頃から予防・対策に努めましょう。

### 新型コロナウイルス

日本でも、毎日報道されている“新型コロナウイルス”指定感染症として指定され、正式名称は“COVID-19”と発表されました。発熱や咳など、酷い場合には肺炎症状を引き起こすこともあるといわれていますが、分かっていない点も多くあるウイルスです。誤った情報や不安につけ込んだ詐欺も耳にします。だからこそ、正しい情報を確認しましょう。

#### 関連情報 HP

- |                               |                    |                             |                    |
|-------------------------------|--------------------|-----------------------------|--------------------|
| <a href="#">内閣官房ホームページ</a>    | <a href="#">検索</a> | <a href="#">厚生労働省ホームページ</a> | <a href="#">検索</a> |
| <a href="#">外務省海外安全ホームページ</a> | <a href="#">検索</a> | <a href="#">栃木県ホームページ</a>   | <a href="#">検索</a> |
| <a href="#">文部科学省ホームページ</a>   | <a href="#">検索</a> |                             |                    |

#### ～感染症予防しよう～

風邪・季節性インフルエンザ・新型コロナウイルスなどに罹らないためには、予防対策が必要です！季節性インフルエンザや新型コロナウイルスは、ウイルスを含む咳やくしゃみを吸い込む飛沫感染やウイルスが付着した部分に触れ、手指を介して粘膜にウイルスが付着する接触感染が考えられています。感染しないような予防対策を行いましょう。

**飛沫感染**  
感染している人のくしゃみやせきで飛び出したウイルスを吸い込む



予防法 **マスクをする**

**接触感染**  
ウイルスのついたものをさわった手で、自分の口や鼻、目などをさわる



予防法 **手をしっかり洗う**

#### ✿手洗い

外出後や食事前など、こまめに手洗いをして、手指に付着しているウイルスを洗い流しましょう。

##### 【手洗いの仕方】



～ハンカチ持ち歩いていますか??～

せっかく綺麗に手洗いをしたとしても、手を拭かないと意味がありません。濡れている環境だと、菌や微生物などを繁殖させ、別の場所に移動させてしてしまいます。知らないうちにすみかを作っているかも？！手洗い後は、すぐに清潔なハンカチやペーパータオルで水分を拭きとり、乾燥させましょう。

#### ✿咳エチケット

他の人にうつさないために、マスクを着用するなど工夫しながら、咳エチケットを心がけましょう。

○マスクを付け口と鼻を覆う



○マスクがない時は、ハンカチティッシュなどで口と鼻を覆う



○とっさのとき袖で口と鼻を覆う



他にも感染症予防には、バランスのよい食事や休養、睡眠、こまめな水分補給、歯みがき、帰宅後はすぐにお風呂に入るなど、様々あります。日頃から心がけながら生活しましょう。