

# 感染症予防に努めましょう

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、感染力が非常に強いので流行すると一気に感染者が増加します。また、乳幼児や高齢者など抵抗力の弱い人が感染すると命に関わる危険性があります。

寒くなり・乾燥してくる時期は、風邪や感染力が強いインフルエンザ・新型コロナウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。

では、なぜ冬になるとインフルエンザなどの感染症が流行するのでしょうか？

まず、気温が下がると鼻やのどの粘膜の働きが弱くなり、ウイルスに対する抵抗力、免疫力が下がりウイルスが体内に侵入しやすくなります。さらに空気が乾燥していると、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスは、下に落ちることなく空気中を長時間漂うこととなります。『空気中に漂っているウイルスを抵抗力が下がった状態で体内に取り込み感染→感染者のくしゃみや咳で飛び散ったウイルスが空気中に漂う』を繰り返し、流行します。

**流行を抑えるためには、私たち一人ひとりが感染予防対策を取ることが大切です。**

《感染症を予防するために》

## ①手洗いをしましょう

帰宅後・調理前後・食事前・トイレ後・咳やくしゃみをしたあと・鼻をかんだ後など、こまめに手洗いしましょう。

## ②咳エチケットを心がけましょう

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は多数あります。咳エチケットは他の人に感染させないために、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻を抑えることです。

《3つの正しい咳エチケット》

- ・マスクを着用する
- ・ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う
- ・上着の内側や袖で覆う

普段から、ティッシュ・ハンカチ・マスクなどを携帯しておきましょう。

## ③適度な湿度を保ちましょう

加湿器などを使用し、湿度は40～60%を保つようにしましょう。

## ④予防接種を受けましょう

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、予防接種を受けたからといって、絶対に感染しないわけではありませんが、感染しても重症化を予防する効果があります。

その他、**バランスの良い食事・適度な運動と休養**を心がけ免疫力を高めましょう。また、**体調が優れないときは無理をせず、休養をとるようにしましょう。**発熱や体のだるさ、関節痛などいつもの風邪と違う症状が出た場合には、ただの風邪と自己判断せずに医療機関を受診しましょう。自宅にインフルエンザ・コロナウイルス検査キットを準備しておくことで安心です。



## ヨガ教室



9月から6回シリーズで始めたヨガ教室ですが、11月27日(水)をもって終了しました☆

普段、意識していない呼吸や筋肉の動きなどを感じながらみんなで体を動かし、心も体もリラックスできました。

参加された方からもさまざまな感想を頂きました。



普段動かさない体を動かしてとても気持ちよかったです。続けて参加したいです



心地良い時間でした。やはり、体を動かすと楽しいです。

そのほか

『リラックスできた・体がポカポカしてきた・立ちポーズが難しかった・体がスッキリした』などたくさんの感想を頂きました。来年度も、みなさんと一緒に体を動かせる教室を開催予定ですので、ぜひご参加ください。



## いい歯で3歳おめでとう



10月24日(木)に行われた3歳6ヶ月児健診において、むし歯や治療した歯が1本もなく、汚れや噛み合わせ等もきれいなお子さんを紹介します。

＊広報掲載に同意いただいた方のみでの掲載となります。



すぎもと ひかり  
杉本 光莉ちゃん



いのまた ゆきはる  
猪股 之春くん



たかの はるま  
高野 陽真くん