



黒石原支援学校 保健室

暦の上では秋を迎ましたが、まだまだ暑い日が続いていますね。秋は、気温の変化が激しく、体調を崩しやすい季節です。規則正しい生活を心がけ、体調管理に気をつけましょう。食欲の秋・読書の秋・芸術の秋など…いろいろな秋がありますよね。あなたはどんな秋を楽しみますか？

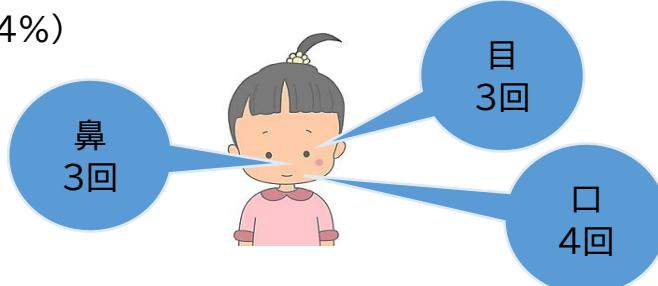
どの時期でも注意 常に心がけたい感染症対策!!

以前は、秋から冬そして春先にかけて流行っていたインフルエンザですが、最近は夏にも見られるようになりました。そしてインフルエンザだけでなく、多くの感染症が季節性を失いつつあり、どの時期でも注意が必要になってきました。日頃から、基本的な感染症対策を心がけましょう。

接触感染に注意！

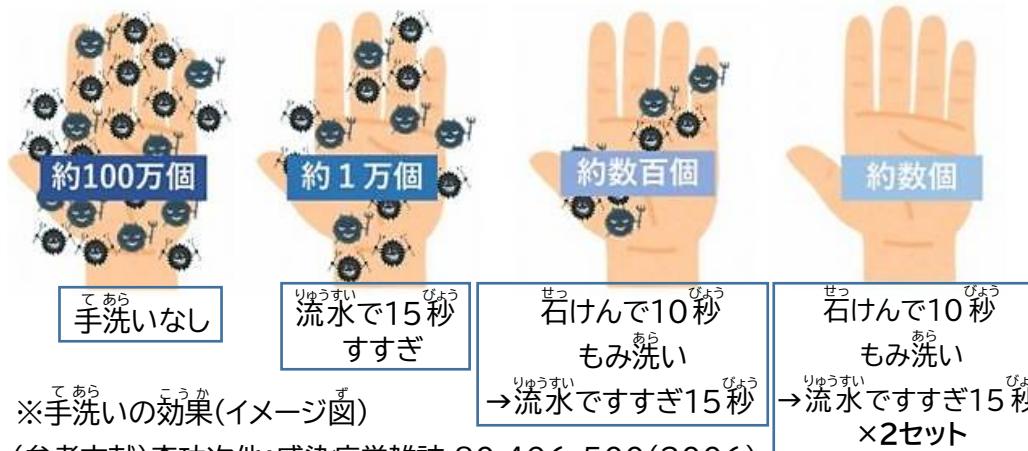
人は“無意識”に顔を触っています。人が1時間に顔を触る回数は、平均23回!! そのうち、感染につながる粘膜(目・鼻・口)を触るのは

10回!!(44%)



てあら
手洗いのすすめ

てあら 手洗いを適切に行することで、細菌やウイルスの感染を防ぐことができます。水と石けんで細菌やウイルスは減らせます。



まめちしき
うがいの豆知識
『インフルエンザにうがいは効果なし』って本当?
かぜの予防には「うがい」が効果的ですよね?「うがい」には口や喉に付いた細菌やウイルスを洗い流したり、のどに潤いを与え乾燥を防ぐなどの効果があります。そんな「うがい」ですが、インフルエンザの予防には効果が低いって知っていましたか?インフルエンザウイルスは、気道に付着してから20分という短い時間で体内に入り増殖します。その上、感染力が強いため、例え20分以内にうがいをしても、はっきりと予防できるとは言えないそうです。では、うがいはしなくていいの?というとそんなことはありません。「うがい」は基本的な感染症対策です。日常的に習慣化し、健康な生活を送るために役立てましょう!!

