



豪雨や猛暑で変化が激しかった夏も終わり、空が高く、雲がくっきり見える秋の気候となりました。過ごしやすい気候ですが駆け足で過ぎていきそうな気配ですね。

これから、感染の落ち着いたコロナウイルスに加え、インフルエンザが流行する季節になっていきますね。手洗い・うがい・基礎体力作りを意識して健康管理していきましょう。

インフルエンザの予防接種をしましょう！

インフルエンザは例年 12 月～4 月頃に流行し、1 月～3 月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの接種も始まっています。

11 月中旬までにはワクチン接種を終えることが望ましいと考えられており、ワクチンが定着するまでには 2 週間を要するため、11 月初旬までには接種するようにしましょう。

予防接種をしたからと言って、インフルエンザにかからないわけではありません。やはり感染予防が大切です。今一度ご自身の予防対策を振り返ってみましょう。



感染対策

☆手洗い うがい マスク着用でウイルス侵入をブロック！！

うがい、手洗いで食事前後の口からのウイルスの侵入を防ぎましょう。指先、爪の間、指の間、手首も忘れずに 30 秒かけて手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

ウイルスは口からだけでなく目や鼻からも侵入します。

人は無意識に顔を触っています。共用物に触れた手で顔を触らないこと、目や鼻をこすらないこと、帰宅時、共用物を触る前後、公共交通機関の利用時などのタイミングでの手洗い・消毒、パソコンやテーブル、ドアノブ、手すり、吊り輪に触れる前後に消毒することも、続けていきましょう。

アルコール消毒液、除菌シートを携帯し、こまめに消毒、または拭きましょう。



正しいマスク着用

コロナウイルスが5類となってから、マスクの着用も個人の判断になりました。

感染予防には有用なアイテムですので、この時期混雑する場所での着用をお勧めします。

着用の際は、できれば不織布マスクを使用しましょう(不織布マスクの双方着用で75%防御のデータあり)。

<着用方法>

- 鼻の形に合わせて隙間なく、顎下まで伸ばして顔にフィットさせる。
- 紐を持って着脱(マスクの内側、外側ともにウイルスがついています)。

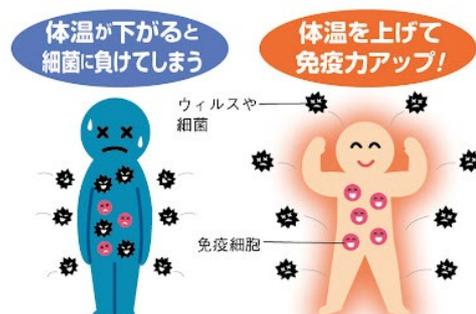


☆ウイルスの侵入に負けない体づくり！(免疫力UP)

まだまだ落ち着いたコロナウイルスだけではなく、秋から冬にかけて、例年のように流行るインフルエンザの予防にも上記の感染予防が効果的であることが判明しています。

更に免疫力を高めることでウイルスを撃退しましょう。

- ・十分な睡眠をとる
- ・バランスの良い食事で腸内環境を整える
- ・適度な運動は筋肉や骨から免疫細胞を刺激する
(スクワットやウォーキングなど有酸素運動が有効)
- ・運動や入浴で体温を上げると免疫細胞が働きやすくなる
- ・ストレスをため込まない



自分と大切な人を守るために、うつらない、うつさないの徹底を！

