

今年も残すところあと少しとなりました。

みなさんはこの1年間をふり返って、どんなことが一番心に残っていますか？楽しかったことやうれしかったことなど、いろいろな出来事がたくさんあったと思います。インフルエンザが尾道市内でも増えてきています。今年元気いっぱいにご過ごせた人も、最後に油断して体調を崩さないように、寒い日が続きますが、手洗い・うがい・換気等をしっかりと、冬休みも元気に過ごしましょう。

【感染症情報】広島県に現在発令中の警報等

- ・インフルエンザ警報 11/24～
- ・咽頭結膜熱警報 11/6～

かぜ・インフルエンザ対策をしよう!



かぜといえば、私たちにとって最も身近な病気の一つで、かぜをひいたことがない人はいないと思います。“かぜは万病のもと”といわれますので、かぜにかからないように、ふだんから気をつけることを確認しましょう。

<p>うがい</p> <p>ウイルスが体のなかに入らないようにする</p>	<p>手洗い</p> <p>せっけんで手を洗い、ウイルスを洗い流す</p>	<p>よく寝る</p> <p>体が疲れていると抵抗力が弱くなる</p>
<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くする</p>	<p>換気をする</p> <p>1時間に1回、5分間空気を入れ替える</p>	<p>下着を着る</p> <p>寒暖の差に対応して体感温度を保つ</p>

もしかかってしまったら...

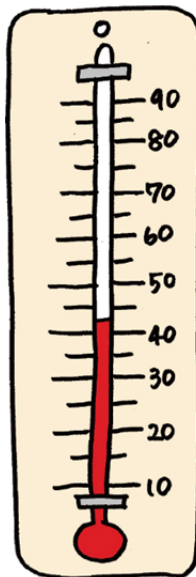
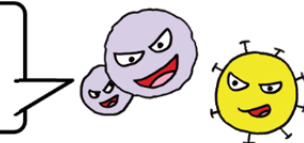
<p>栄養・水分をしっかりとる</p> <p>消化のよい食事をとる</p>	<p>体を休める</p> <p>睡眠を十分に取、安静にする</p>	<p>体を温める</p> <p>寒気がするときは、湯たんぽや多めに毛布を掛けて体を保温する</p>
--	--	--

かぜの予防にいい湿度は?

寒くなってくると、空気が乾燥して唇やお肌がカサカサしたり、かぜのひきはじめなどで鼻がムズムズしたりすることがあります。そんなとき、どうしていますか？

ウイルスは、寒くてかんそうした空気の中がすごしやすいので、元気になります。加湿器やぬれタオルを干すなどして、上手に湿度を保ちましょう。

空気がかんそうしていてすごしやすいぜ！ みんなののどや鼻から入って仲間をふやしてやるぜ！



- 60%以上** ジメジメして、ダニやカビが発生しやすくなる
- 40~60%** ウイルスにとって居心地が悪く、増えたり動いたりしにくい
- 40%以下** ウイルスが增えたり動いたりしやすくなる

室温は18度以上がいいよ!

気温 18.0℃
湿度 50.0%

寒くても水分補給は大事!?

<p>その1</p> <p>私たちの皮からは目に見えない水分が出ています。冬は空気がかんそうしているため、はだがかわきやすいのです。</p>	<p>その2</p> <p>夏よりののどがかわかないので、つい水分をとらずに長い時間すごしてしまうことがあります。</p>
---	--

だから...

<p>朝起きたらたくさん飲む</p>	<p>「のどがかわいた」と感じる前に飲む</p>	<p>冷たすぎない飲み物を飲む</p>
--------------------	--------------------------	---------------------