



# あいの知恵袋

令和5～6年冬号  
発行 阿井地区地域づくり委員会 くらし支援部会



## みなさん、元気にお過ごしですか



冬場は、乾燥・低温を好むウイルスが活発になります。乾燥により気管支の防衛機能も低下するため、インフルエンザにかかりやすくなります。引き続き感染予防の対策を行いましょう。



インフルエンザの流行が続いています  
この冬も油断することなく感染予防を行っていきましょう!!



発熱などの症状がある場合は学校や仕事を休み医療機関を受診しましょう



### 感染症予防の基本

「自分がかからない、人にうつさない」



発熱・頭痛・咳・喉の痛み・鼻水・筋肉痛・関節痛・嘔吐・下痢などの症状があるときは早めに医療機関を受診しましょう



### <インフルエンザ感染予防対策>

#### <飛沫感染予防>

- ▼飛沫による感染を防ぐ
- ☆マスクをする
- ☆ハンカチなどで口を覆う
- ▼換気
- ☆窓を開けて換気をする
- ▼湿度を50～60%に保つ
- ☆加湿器がなければ洗濯物を室内に干すのもよい



#### <接触感染予防>

- ▼ウイルスを洗い流す
- ☆石けんで手洗い
- ▼人混み、密を避ける



#### <重症化予防>

- ▼体に抵抗力をつける
- ☆食事＝魚肉・緑黄色野菜などまんべんなく摂る
- ☆睡眠・休養＝疲れがたまると抵抗力が落ち、ウイルスの攻撃を受けやすくなる。そのため抵抗力アップには睡眠、休養が大切。
- ☆ワクチン接種＝重症化を防ぐ
- \*ウイルスは変異を繰り返しているので、ワクチン接種をしても感染を100%防ぐことはできませんが、感染、発症したときの重症化を防ぐ効果があります。



**新型コロナウイルス感染症**は5月8日に5類感染症に位置付けられました。(感染症について感染力や感染した場合の重篤性などを総合的に勘案し1～5類等に分類されている) 従って**感染対策(換気・手洗い・手指消毒・マスク着用)**の実施については個人・事業者の判断が基本となります。  
が **コロナは、まだ完全に終息したわけではありません。まだまだ感染者が出ています。今一度気を引き締め自分の健康は自分で守りましょう。**

