

市民病院だより

風邪の予防をしましょう

感染対策委員会

今年も残りわずかとなりましたが、いかがお過ごしでしょうか。

寒い季節になると、風邪がはやります。「せっかくの休日なのに、何もできなかった」、「明日は大事な日。なのに、100%の力を発揮できなさそう」、とまらないように、またこの時期は受験生にとって風邪をひかないように気をつけていることかと思えます。

今回は「風邪をひかない元気な体であるためにはどうすればよいか」についてまとめました。この機会に取り組んで実践してみましよう。

手洗いとうがい

風邪の予防といえば、手洗いうがいです。大人になると

いつい後回しにしたり、忘れてしまいがちです。家から一歩外に出れば、誰が風邪をひいているか分かりません。そして、いつ風邪がうつったかも分かりません。風邪を発症しないために、家に帰ったらまず石けんやハンドソープを使った手洗いと、水でうがいをすることが、風邪の予防に最適です。

マスク

マスクを使用することの効果を知っていますか。マスクを着用することによって得られる効果は2つあります。

- ① (あなたがマスクを着用すること) 細菌やウイルスをもらわない
- ② (風邪をひいている人がマスクを着用することで) 細菌やウイルスを他人にうつさない

また、咳エチケットを知っていますか。咳をしている人にマスクの着用を促してください。そうすることで、あなたや周囲の人の身を守ることができます。

乾燥と湿度の関係

冬になると空気が乾燥するのですが、湿度が下がります。湿度が下がると、風邪の原因となるウイルスが活発になります。これによってたくさんの方が、風邪やインフルエンザなどの病気を引き起こしやすくなります。対策としては、湿度を50〜60%に保つと良いといわれます。室内はエアコンなどで乾燥が進みやすいため、できれば加湿器などで部屋の湿度を上げましょう。また、洗濯物を室内に干すだけでも効果があるのでお試しください。

食事と睡眠

食事の栄養バランスが偏ったり、睡眠不足が続くと体調が悪くなります。体調が悪くなると、免疫力が低下し、風邪などの病気にかかりやすくなります。

適度な食事と睡眠を心がけましょう。

人ごみは避ける

休日は人が集まるイベントやショッピングモールなどに出かける機会があると思います。

人がたくさんいる場所に行けば、ウイルスをもらう可能性も高くなります。店の入り口などにある、アルコール手指消毒剤を入店時と帰宅時にワンプッシュして、手についた菌を除菌しましょう。予防としてマスクをつけることも効果的です。



お知らせ

インフルエンザ予防接種を行っています。

事前にお問い合わせください。

【問合せ】小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>