

感染症が流行する時期になりました

12月になり、寒くなってきましたね。また、感染症も流行する時期になってきました。

生活リズムをもう一度見直し、手洗いうがいを徹底して、かぜや感染症に気をつけましょう。

インフルエンザも、感染性胃腸炎も流行してきているよ！
手洗いなどの感染症対策をしっかりして、感染症を防ごうね！



熊本県の感染症情報



感染性胃腸炎

11月 4日～ 10日 (233人)
11日～ 17日 (279人)
18日～ 24日 (240人)

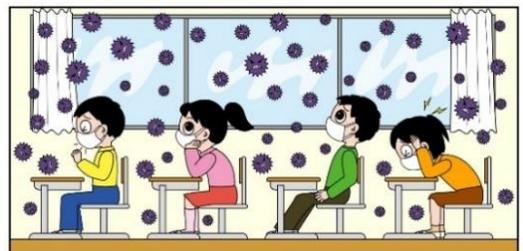
インフルエンザ

11月 4日～ 10日 (92人)
11日～ 17日 (138人)
18日～ 24日 (107人)

家でも教室でも換気をしよう

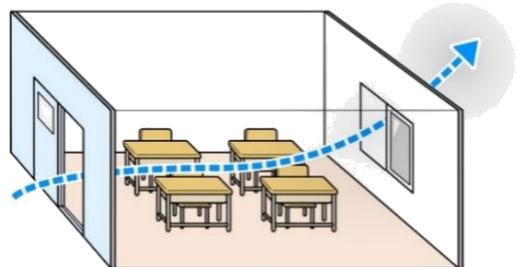
換気をしないと...

閉め切った教室でたくさんの方が息をするとウイルスや細菌でいっぱいになってしまいます。



上手に換気するには...

換気のポイントは、風の通り道をつくることです。
窓を一カ所だけ開けるよりも、入り口の対面や対角線上を開けると、部屋全体に空気の流れを作ることができ、効果的です。



感染症を予防しよう

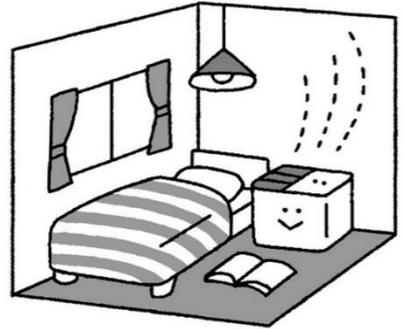
かぜのひきはじめの注意、悪化させないために



とにかく休む
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に
(温度21~24℃、湿度60%前後)

いろいろあるよ! 感染症対策

のどの乾燥対策アレコレ

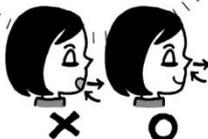
部屋を加湿する
(湿度50~60%程度に)



こまめに水分をとる
(常温の水が白湯がよい)



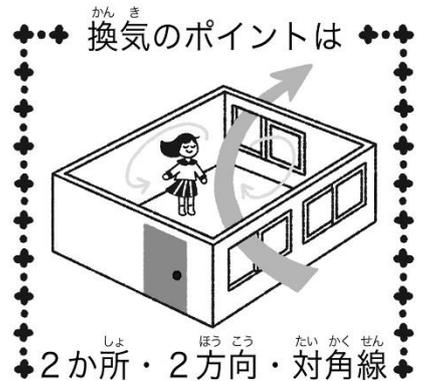
口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする



うがいをする
(のどの奥にも
届くようにする)

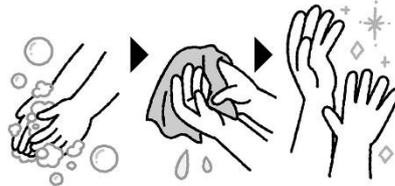


マスクをする
(呼吸による保湿効果)



外でからだを動かして
免疫をアップ!

きれいなハンカチできちんと
ふくところまでが手洗いです



水分補給!



冬もこまめに

まとめ

生活リズムを整え、乾燥対策や運動などもおこない、感染症に負けない体づくりと環境づくりをしよう!