

かぜ・インフルエンザを予防しよう！～自分のからだは自分で守る！～

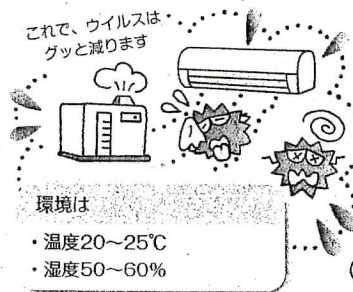
ウイルスを減らす

保温・加湿で弱らせる

インフルエンザウイルスは、高温多湿が苦手。湿度は50%以上だと、感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

換気で追い出す

インフルエンザはくしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込んで感染します。暖房で乾燥した部屋にはウイルスがたくさん漂っているので、換気して追い出しましょう。



ウイルスを入れない

手洗いで洗い流す

ウイルスのついたものを触った手で、目や鼻、口などを触ると、ウイルスがからだの中に入ってしまう。そうなる前に、手洗いで流しましょう。

マスクで防ぐ

インフルエンザの感染で一番多いのは、くしゃみや咳で飛び散ったウイルスを吸い込むことです。咳やくしゃみがでるときは、マスクをするのがエチケットです。



かかっていない人も、口や鼻から入るウイルスをガードできます



★に、すき間を作らない

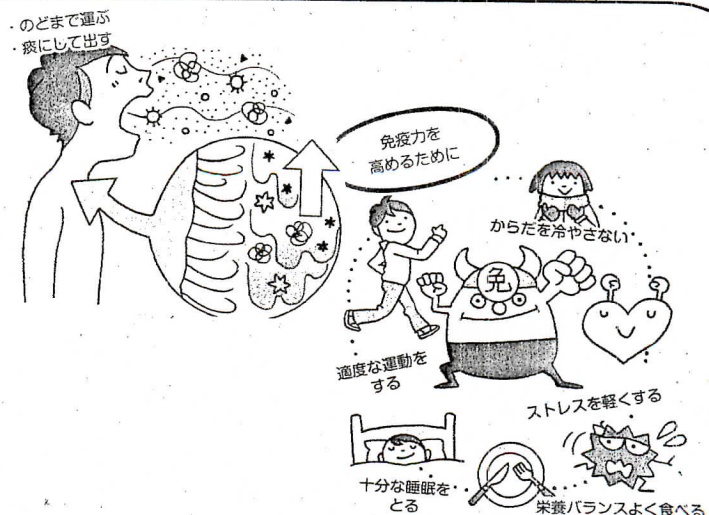
ウイルスと戦う

線毛で追い出す

のどから肺までの通り道には、線毛が並んでいます。口や鼻から入って来たウイルスを運動会の大玉送りのような動きで外へ外へと運びます。

免疫力でやっつける

からだに入ったウイルスは、細胞を乗っ取ってどんどん増えます。そうになるとさまざまな免疫細胞が協力して、ウイルスを攻撃し、追い出してくれます。



かぜとインフルエンザの違い

かぜ：原因⇒ライノウイルスやコロナウイルスの他にもたくさんあります。
 症状⇒微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水など、ゆっくり進みます。
 薬⇒症状を和らげる薬はありますが、治療薬はありません。暖かくして、睡眠をしっかりとりましょう。



インフルエンザ 原因⇒インフルエンザウイルス（毎年かたちが変わります）。
 症状⇒38℃以上の高熱、悪寒、のどの痛み、頭痛、咳、鼻水、関節痛など全身症状。
 薬⇒48時間以内に治療薬を使うと、発熱の期間が1～2日短くなります。

かぜにかかったときはこんな食事がおすすめ

かぜのとき：温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすい方がいいですね。おかゆ、うどんなどに卵や豆腐、白身魚などを加えて少しずつ食べましょう。

熱があるとき：十分な水分補給、消化のよい、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

下痢のとき：温かい物で十分な水分補給、塩分を含むスープなどがおすすめです。
 油物は避けましょう。

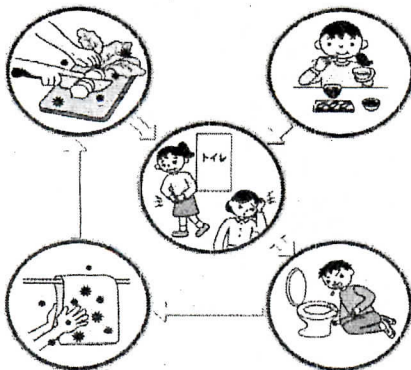
鼻がつまるとき：湯気が立っている温かい物で鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いとき：冷たすぎたり、熱すぎたりする物はやめましょう。のどに優しい、プリンやゼリーがおすすめです。



ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！！

ノロウイルスによる感染症は、冬季に多く発生し、急性胃腸炎をおこします。感染のしかたには二通りあり、生ガキなどの二枚貝を食べたことによる『食中毒』とウイルス感染した人から人へうつる『嘔吐下痢症』です。⇒人から人への感染力が強い！！



症 状：吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱。

潜伏期間：数時間から1～2日。

治療法：ウイルスに効く薬はありません。対処療法のみ。

予防方法：手洗いの徹底。

調理器具の洗浄、消毒。

カキなどの二枚貝は、十分加熱する。

(85～90℃ 90秒以上)

吐物等で汚れた場所や掃除道具は、塩素系消毒薬で消毒する。
 消毒用アルコールは効果ありません。