

2010年11月

聖隷クリストファー大学

# 健康管理センターだより

## インフルエンザの予防のポイント

- 手洗い
- うがい
- 人ごみに行かない。咳エチケット。
- 乾燥を防ぐ
- 予防接種
- 規則正しい食事と睡眠

## インフルエンザ流行の季節です

— 日頃から体調管理に心がけましょう —

### 1. 手洗い

手洗いは感染防止策の基本であり、外出からの帰宅後、不特定多数の人が触るような場所をふれた後などは必ず手洗いをしましょう。（方法は別紙「衛生的な手洗い方法」をご覧ください）

### 2. うがい

うがいは風邪の予防に有効であると科学的に実証されています。効果的なうがいの方法は①まず口の中をゆすぎます。②次はのどの奥をゆすぎます。③最後にもう一度、口に水を含み、上を向いて「ガラガラ」を行い、終了です。

### 3. 人ごみに行かない・咳エチケット

人ごみを避けることが、人から人へ感染するインフルエンザの有効な予防策です。風邪などでせきやくしゃみが出るときは「咳エチケット」が重要です。（別紙「咳エチケット」をご覧ください）

### 4. 乾燥を防ぐ

インフルエンザウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。逆に湿気には弱いので加湿器などを使って適度の湿度（60～70%）を保つことが有効です。

### 5. 予防接種

予防接種はインフルエンザを予防するのに効果の高い方法です。ワクチンは摂取してから効果が現れるまでに2～3週間ほどかかり、その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月とされています。

### 6. 規則正しい食事と睡眠

バランスのとれた食事、十分な睡眠は、健康の秘訣です。体力を維持してインフルエンザを予防しましょう。

