

冬に気を付けたい感染症

冬は空気が乾燥し、体調を崩しやすい季節ですね。今回は「ノロウイルス」と「インフルエンザ」について皆さんに情報をお届けします。

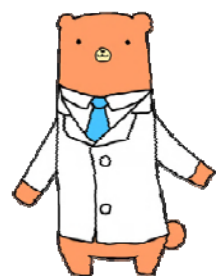
ノロウイルス

「ノロウイルス」は生ガキなどの二枚貝を食べることにより感染するウイルスです。冬場に流行し、主に下痢やおう吐などの症状を引き起こします。ヒトからヒトに感染しやすいので、日頃から予防を心がけましょう！



ノロウイルスで気を付けることは？

せっけんでしっかりと手を洗おう！
生ガキなどは、**加熱**して食べよう！



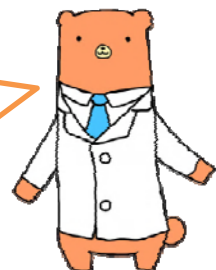
下痢止めを飲んでもいい？

下痢は体内のウイルスを外に出すための正常な働きなので下痢を止めてしまうと、**治りが悪くなってしまふ**！



下痢がひどくなるから、水分を摂らなくてもいい？

体内の水分が失われると、**脱水症状**になってしまう
命の危険もあるので**スポーツドリンク等で、水分を摂ろう**！



もしも、ノロウイルスにかかってしまったら？

周りへ移さないために、便やおう吐物は
ビニール手袋をつけて処理しましょう。

(ハイターなどの塩素系漂白剤を薄めて使用する)



インフルエンザ

冬には楽しいイベントがたくさんありますが、同時にインフルエンザにもかかりやすくなる時期でもあります。



ワクチン接種を受ければインフルエンザにかからないの？

必ずインフルエンザを予防できるわけではありません。しかし、かかってしまったときに症状を軽くすることができます。



☆ 豆知識 ☆

- 定期的に換気をする
- 人ごみを避ける
- うがい、手洗いをする
- 適切な湿度を保つ
- 流行前にワクチン接種
- 外出時はマスクをする

楽しく冬を乗り切るために、インフルエンザから体を守りましょう！

◎ くんくま君のコラム ◎ “冷え性について”

みなさん、冷え性対策はどうしていますか？
冷え性は血の巡りが悪くなることにより起こるので、
足元から温めることが大切です。
今回は足湯についてご紹介します！

～お部屋でできる足湯～

- 床にタオルを敷き、その上にバケツを置く。
- お湯（42～43℃）を入れる。
- 座ったまま15～20分、つま先からくるぶしまでゆっくりと足をつける。



◎ 近隣のイベント情報 ◎

1月1日	初日の出(山王台公園、片貝海岸)
1月4日	御神的神事(貴船神社)
1月7日	八坂神社祭礼
2月3日	節分会(最福寺、妙宣寺、田間神社)