

咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。特に職場や学校、交通機関の車内など人が集まる場所で実践することが重要です。



発症を抑えるために免疫力を高めましょう

私たちの身体は感染症をはじめとする多くの敵にさらされています。免疫力とはこれらの敵から身体を守って戦う体内のシステムのことです。免疫力が高ければ、病原体に接触しても、病気の発症を抑えることができます。

■食事 <ul style="list-style-type: none"> 1日3食、バランスよく食事しましょう。 腸に良い食品を摂りましょう。 ※ヨーグルト、納豆、きのこ類、海藻など 	■運動 <ul style="list-style-type: none"> 適度な運動をしましょう。 日常生活の中でこまめに身体を動かすことを意識しましょう。
■睡眠 <ul style="list-style-type: none"> 質の良い睡眠を十分にとる。 スマートフォンの画面は早めに閉じましょう。 	■身体を冷やさない <ul style="list-style-type: none"> 低体温は免疫力低下につながるのを冷やさないようにしましょう。 入浴はしっかり湯船につかり、体を温めましょう。

■口腔の管理

- 口の中が汚れていると、細菌が繁殖し、ウイルスが侵入しやすくなるため口の中を清潔に保ちましょう。
- 口の中を乾燥させない。
- 口呼吸は口の中が乾燥することで細菌などが繁殖しやすく、様々な感染症にかかりやすい状態になります。口で呼吸する人は、口を閉じて鼻で呼吸することで意識しましょう。また鼻での呼吸がうまくできない人は、「あ・い・う・べ体操」を実践してみましょう。

あいうべ体操 (口の周りの筋力をアップ)

①~④の1セットを、1日30セットを目標にしよう

①口を「あ」と大きく開く ②口を「い」と大きく横に広げる ③口を「う」と強く前に突き出す ④口を「べ」と突き出し下に伸ばす

休日当番医 診療時間：午前9時～午後4時 ※都合により当番医を変更することがあります。お問合せ先：なるしま内科医院 ☎029-869-4820

12月	27日 (日)	かない皮フ科 坂本耳鼻咽喉科医院	阿見 稲敷	☎029-888-8188 ☎029-892-2627	1月	2日 (土)	さかえ医院 角崎クリニック	阿見 稲敷	☎029-888-2662 ☎0297-87-6030
	30日 (水)	朝田病院 いわき内科クリニック	阿見 稲敷	☎029-887-0310 ☎029-875-5100		3日 (日)	しんクリニック 鈴木クリニック	阿見 稲敷	☎029-875-5686 ☎029-892-3640
	31日 (木)	南平台メディカルクリニック 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-888-0888 ☎029-894-2611		10日 (日)	印南クリニック ゆはらクリニック	阿見 稲敷	☎029-834-2222 ☎029-894-2002
1月	1日 (金)	美浦中央病院 宮本病院	美浦 稲敷	☎029-885-3551 ☎0299-79-2114	11日 (月)	かたやま耳鼻咽喉科 江戸崎病院	阿見 稲敷	☎029-887-3349 ☎029-894-2611	

令和3年1月の乳幼児健診 4カ月児 1月25日(月) 令和2年9月生 3歳児 1月18日(月) 平成29年11~12月

24時間 救急電話相談 ☎ 迷ったら! 子ども #8000 おとな #7119

※新型コロナウイルス感染防止のため、日時が変更になる場合があります。



自分でできる「感染症予防」

感染症は、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖することで発症する病気です。感染しても発症しない場合もありますが、万一重症化すれば命にかかわる事態につながることもあります。正しい知識を身につけて、適切な感染予防を行いましょう。

感染経路を断つ

病原体の種類によって、感染経路が異なります。病原体が体内に侵入しやすい場所を避けることが感染予防の第一歩です。

◎接触感染 感染した人や、感染した人が触ったものに触れ、その手で目や口、鼻を触ることで感染します。 ▶感染症の例 角膜炎、破傷風など	◎空気感染 咳やくしゃみなどと一緒に飛散した病原体が、空气中を漂い、他の人がそれを吸い込むことで感染します。 ▶感染症の例 結核、麻疹、水ぼうそうなど
◎飛沫感染 感染した人の咳やくしゃみ、つばなどの飛沫の中に含まれる病原体が、目や鼻、口の粘膜から体内に侵入することで感染します。 ▶感染症の例 インフルエンザ、風しん、新型コロナウイルス感染症など	◎経口感染 病原体がついた食品を加熱せずに食べたり、手についた状態で食事をしたりすることで感染します。 ▶感染症の例 ノロウイルス、O-157など

*インフルエンザや新型コロナウイルス感染症のように、接触、飛沫感染などの複数の感染経路がある感染症もあります。このような感染経路を断つためには「こまめな手洗い」「3密を避ける」「十分な室内換気」が大切です。

正しい手の洗い方

流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。 手の甲を伸ばすようにこすります。 指先・爪の間を念入りにこすります。 指の間を洗います。 親指と手のひらをねじり洗います。 手首も忘れずに洗います。

手洗いの前に!

- 爪は短く切っておきましょう。
- 時計や指輪は外しておきましょう。

*石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。