

インフルエンザ 注意報 !!

本格的な寒さを迎え、体調を崩しやすい時期となりました。
今年は、文教大学でもひと足早いインフルエンザの流行が
みられています。
体調管理に十分留意し、健康第一で冬を乗り切りましょう。

インフルエンザウイルスに感染すると・・・



インフルエンザ感染を防ぐためにできること

手洗い

- ・ 帰宅時や食事前などこまめに洗いましょう
- ・ ウイルスは石けんに弱いので、**手洗いは石けんをつか**いましょう
- ・ 菌を運ばせないためにも、洗い終わったら、タオルやジェットタオルで、しっかり**乾燥**させましょう



換気・適度な湿度



- ・ 空気が乾燥すると、のどの粘膜や気道のバリア機能が低下します
- ・ 乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、**適切な湿度（50%から60%）**を保ちましょう
- ・ 1～2時間に1回程度の、部屋の空気を入れ替えましょう

咳エチケット



- ・ **せきやくしゃみが出る時は**、飛沫にウイルスを含んでいる可能性があるため**マスクを着用**し、ない時はティッシュなどで、口・鼻を覆いましょう
- ・ 電車や学校など、人が集まるところは気をつけましょう。

十分な睡眠・食事



- ・ 免疫細胞が正常に機能するためには、様々な栄養素が必要です
- ・ **バランスの良い食事**を心がけましょう
- ・ 睡眠中に免疫力は維持・強化されるので、目安として、**1日6～8時間程度**の確保しましょう