

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

