

とおりゃんせ通信

NPO法人あかねの和 11月号
令和4年11月10日発行



今月上旬には、立冬を迎えそろそろ冬支度の季節がやってきました。

子供たちの健やかな成長を願う七五三の行事もあります。

親は、子供がいくつになっても、健やかで元気に日々が過ごせることを願っています。

コロナ感染症も、何だか増えつつあるようですので、インフルエンザとともに、しっかりと予防対策をし、元気に冬を乗り切る事を願っています。

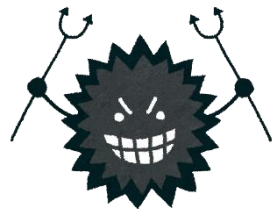
秋は、色々な場所に出かける機会が増えました。汽車にのって、ひょうたんじまクルーズ、大きな公園へ行き、ドングリ拾い・・・天気の良い日は、思いっきり太陽を浴び気持ちの良い風に当たり、一日一日を大切に過ごして行きたいと思います。



冬を元気に乗り切ろう!



* 冬に感染症が流行する訳

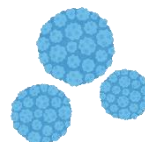


①ウィルスや細菌は低温、低湿度を好むため、冬は夏よりも長く生存でき感染力が強くなる。

②空気が乾燥していると、咳やくしゃみの飛沫がちいさくなり、ウィルスがより遠くまで飛ぶ。
そのため一度の咳、くしゃみで感染範囲が拡大する。

③体温が下がるとウィルスや細菌へ対抗する免疫力が落ちる。

夏に比べ水分摂取量も減るため、喉や気管支の粘膜が乾燥しウィルスに感染しやすい状態となる。



* 冬に流行る感染症

インフルエンザ 肺炎 感染症胃腸炎（ノロウィルス）

* 感染対策

基本的には手洗い、うがい、マスク着用



感染リスクは、「石鹼を使った手洗いを1日5回以上すると3割減り、10回以上すると5割程減る」と言われている。
人と会った後、外出時、トイレの後、調理、食事前後

正しい手洗いの方法!!

1 流水で洗う



2 石けんを手取る



3 手のひら、指の腹面を洗う



4 手の甲、指の背を洗う



5 指の間(側面)、股、付け根を洗う



6 親指と親指の付け根のふくらんだ部分を洗う



7 指先を洗う



8 手首を洗う (内側・側面・外側)

