

# 風邪・インフルエンザを 予防しよう!

**ウイルスを体内に入れないことが予防の鉄則!**

この時期、患者が多くなる風邪・インフルエンザの予防には、まず、ウイルスを体に入れないことが鉄則。病気への抵抗力を高める食事を心掛けることも重要です。



かわりにし  
感染症総合対策課 川西 職員

## 予防の基本は「手洗い・うがい」「食事」「湿度」

### 習慣づけよう 手洗い・うがい

帰宅した時だけでなく、外出先でも小まめに行い、体に付着したウイルスを洗い流すことが大切です。

#### 効果的な手洗い法

#### せっけんを使って15秒

- ① せっけんを泡立てて、手のひらをこすり合わせる。
- ② 手の甲や、指、手首を15秒以上かけて丁寧に洗う。
- ③ すすいで、清潔なタオルで十分に水気を拭き取る。



#### 効果的なうがい法

#### まずは口内をすすいでから

- ① 口の中をすすぎ、吐き出す。
- ② 上を向いて、喉の奥で15秒うがいをし、吐き出す。
- ③ ②をもう一度繰り返す。



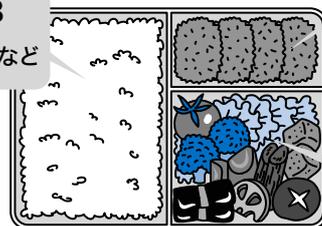
口内の菌を洗い流した後に喉を洗います

### 免疫力をアップ バランスの良い食事

さまざまな栄養素を取ることで免疫力が高まり、病気に負けない体をつくることができます。主食と主菜と副菜のバランスを3:1:2にすることが理想的です。

#### 主食は3

ごはんやパンなど



#### 主菜は1

肉・魚・卵・大豆製品など

#### 副菜は2

野菜・キノコ・海藻など

### 乾燥を防ごう 湿度は50%を目安に

空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜が弱まり、ウイルスが体に入りやすくなります。加湿器での調整のほか、ぬれたタオルを干しておくことも効果的です。

### 高齢の方は特に注意!

## 長期間家から出ない「閉じこもり」

外出できるにも関わらず外に出掛けなくなってしまう「閉じこもり」は、体だけではなく心も弱らせてしまい、寝たきりや認知症につながることも。寒い冬でも、意識的に外に出ることが大切です。

詳細 介護保険課 ☎211-2547

### 閉じこもり予防のポイント

- ・ 買い物に出掛け、近所の人に声を掛ける
- ・ 外に出て季節を感じる
- ・ 趣味を持ち、仲間と楽しむ
- ・ 新しいことに挑戦する など



## 小さなことの積み重ねで冬も元気に

暮らしの中で意識的に体を動かすことや、手洗い・うがいを徹底することなど、普段のちょっとした心掛けが健康の維持につながります。冬を元気に過ごすために、自分に合った健康法を実践してみたいかがでしょうか。

## 自分の健康状態をチェックできる催しを開催

### とくとくキャンペーン

とくとく健診

申込不要・無料

血管年齢や血圧の測定、生活習慣病を予防するための健康相談が誰でも受けられます。

日時 2/13(木)10時~16時

場所 駅前通地下北3条広場

詳細 保険企画課 ☎211-2887

