



その予防法で
たいじようぶ?

知っているようで知らない 「本当のインフルエンザ対策」 教えます!

うがいや手洗いは、適当に済ませてしまっただけでは効果半減。正しいやり方を知って、家族みんなでウイルスから身を守りましょう。

マスク

「毎日使い捨て」が原則!



人の多い場所に行く時は、できるだけマスクを。気密性の高い不織布製を選び、鼻の形に合わせて針金を折り曲げ、あごの下まで伸ばして装着。外出時にウイルスが付着する可能性があるため、1日1枚の使い捨てが原則。

うがい・歯みがき

のどの奥までガラガラ



うがいをする時は、上を向いて水をのどの奥まで届かせることが大切。15秒ほどガラガラとゆすいだら水を吐き出し、これを3回以上繰り返します。歯みがきも口内のウイルスを取り除くのに効果的。

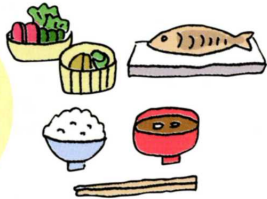
手洗い

手のひらだけでは不十分!



帰宅したら、まずは石けんで手洗い。手のひらや甲だけでなく、指の間や爪の間、親指のまわりや手首まで念入りに洗います。流水でよく洗い流したら、清潔なタオルやペーパータオルで、水分をしっかりとふき取りましょう。

やっぱり
コレが基本!



食事と睡眠 忙しい人ほど肝心!

日頃から栄養バランスのとれた食事を心がけ、十分な睡眠をとって抵抗力を高めることが、なによりの予防策。疲れて抵抗力が低下すると、ウイルスに感染しやすくなるので、忙しい人ほど、意識して休息をとりたいたいものです。

もし、家族が感染したら...



「おかしいな」と思ったら 早めに診察を

ひどい悪寒や全身痛、38～40度の高熱などの症状がみられたら、インフルエンザの疑いあり。かかりつけの病院で、早めに診察を受けましょう。

部屋の湿度は 60%以上に

ウイルスは湿気に弱いので、加湿器やぬれタオルを使って、室内の湿度を60%以上に保ちましょう。空気中のウイルスを取り除くため、換気もこまめに。

感染者は別の部屋で 療養させて

家庭内での感染拡大を防ぐため、感染者は家族とは別の個室で療養を。看病役もなるべく一人に限定しましょう。感染者と接するときは、マスクの着用を忘れずに。

感染者の唾液や鼻水に触れたら かならずすぐに手洗いを

感染者の唾液や鼻水に直接手で触れると、接触感染のおそれがある。これらが付着したタオルやティッシュを処理したあとは、かならず手洗いをしましょう。

家族みんなの インフルエンザ撃退法

お医者さんに聞く

冬になると流行するインフルエンザ。家族それぞれの生活パターンに合わせた対策が必要です。そこで、効果的な予防法を聞きました。

今月のマイスター ▶ 森田 豊さん

現役医師として診療を行うかたわら、医療ジャーナリストとしてテレビや新聞、雑誌などでも活躍。著書に「あの医学都市伝説ってホントなの?」(青山出版社)など。

まずは、感染しやすい場所を知ろう!

ウイルスの感染経路は、咳やくしゃみによってウイルスを含む粒子を吸い込む「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手で目や鼻、口などを触ってうつる「接触感染」の2種類。家族それぞれ、どんなところが注意すべき場所なのか、覚えておきましょう。

お父さんは...



- 満員電車の中
- 人が密集した会議室
- 居酒屋の個室

お母さんは...



こんなところで
感染しやすいん
ですよ

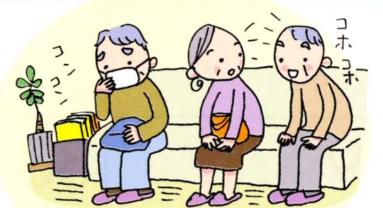
- 混雑時のスーパーやデパート
- ご近所さんとの井戸端会議
- ママ友と行くカラオケボックス

子どもは...



- 学校や幼稚園・保育園の教室
- 友達との回し飲み・回し食
- 修学旅行や合宿での宿泊時

おじいちゃん おばあちゃんは...



- 病院の待合室
- デイサービスやショートステイなど介護施設の共有スペース



MESSAGE

毎日続けて若々しく美顔レッスン「ペットボトル深呼吸」～頬とあごを引き締める～

1 2ℓのペットボトルを持ち、「ホ〜」と声を出しながら息を吐き出す

2 ペットボトルを唇だけでくわえる。お尻をキュッと締め、息を8秒間吸い込む

3 今度はペットボトルに息を「フ〜ッ」と6～8秒間吹き込む。これを3セット繰り返す

宝田恭子 / 宝田歯科医院院長

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
1 元旦	2 振替休日	3	4	5	6	7
8	9 成人の日	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				