

## キッズハウスちょこっとメモ 2

### インフルエンザの流行に注意しましょう！

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こります。症状として 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然に強くあらわれます。さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することがあるのもインフルエンザの特徴です。

感染力が非常に強く、一度流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。

#### 【インフルエンザに感染しないために大切なこと】

##### 1. 正しい手洗い

こまめな手洗いを心掛けましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。

##### 2. 予防接種を受ける

予防接種は発症する可能性を減らし、万が一発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。流行前に予防接種を受けるようにしましょう。

##### 3. 咳エチケット

ウイルスはくしゃみや咳の飛沫に含まれて拡散します。飛沫は1~2メートル飛ぶと言われており、マスクの着用、くしゃみや咳が周りの人にかからないようにティッシュなどで口と鼻を覆いましょう。

##### 4. 普段からの健康管理

普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

##### 5. 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。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%~60%）を保つことも効果的です。

##### 6. 人混みや繁華街への外出を控える

不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。