

## 今月の保健目標

### かぜの予防をしよう

今年も残り1ヶ月となり、冬休みが近づいてきました。楽しみな予定がある人もいるのではないのでしょうか？寒さも厳しくなり、かぜやインフルエンザなどが流行する季節となります。感染症対策に力を入れて、体調を整えていきましょう。



## ウイルスはどこから来るの？



風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。

空気感染



窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。

接触感染



ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。

飛沫感染



感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。

ウイルスの侵入を防ぐためには、換気や手洗い、うがいが大切です。こまめに行うことを心がけましょう。また、多くの人が集まる場所に行く時などは、予防として、マスクを着けることもおすすめです。



## カイロの使い方に注意

使うとぽかぽかあたたくなるカイロは、寒い冬の大きな味方です。しかし、使い方を間違えると、やけどをする危険もあります。みなさんは正しい使い方ができていますか？



貼ったまま寝ない



肌に直接貼らない



熱くなったら体から離す

長時間、同じ場所にカイロを当て続けると、低温やけどの危険があります。低温やけどでは、熱さや痛みをすぐに感じず、気づかないうちに皮膚の奥までダメージがすすみ、重症化することもあります。必ず使用方法を守りましょう！