



保健師だより



インフルエンザが流行する季節がやってきました。
インフルエンザに感染しないために、日常生活での予防を心がけましょう。

まずは予防接種！

予防接種は重症化を防ぐためのもので、絶対にかからないというわけではありません。
予防接種をしてから免疫がつくまでには約2週間かかるといわれています。本格的な流行を迎える1～2月にきちんと免疫をつけておくには、遅くとも12月中には予防接種を受けられることをお勧めします。

日常生活での予防

- ①流行期は人ごみを避け、外出時はマスクをつける
マスクを着用することによって感染を防ぎ、また他人に感染させることを防ぐ効果もあります。
- ②外出時はうがい、手洗いをする
うがい、手洗いでのどや手に付着しているウイルスを落としましょう。うがいは水うがいでも効果がありますが、緑茶や紅茶で行うのも良いといわれています。
- ③室内の温度と湿度を保つ。
インフルエンザウイルスは寒く乾燥した状態で活発に活動します。インフルエンザウイルスの活動を抑えるためにも、暖房器具や加湿器を使って部屋の温度と湿度を保ちましょう。室温は20度前後、湿度は60%前後を目安に調節し、その際、定期的に室内の換気も必ず行ってください。
- ④体調を整える
体調を崩しているとインフルエンザウイルスに感染しやすくなります。バランスのとれた食事、十分な睡眠、そしてあまり厚着をしないように心がけましょう。

インフルエンザ予防におすすめの食品

- ◆肉や魚など…免疫細胞の原料となるたんぱく質を補給します。
- ◇緑黄色野菜など…ビタミンAはのどや鼻、目の粘膜を健康に保ちます。
- ◆玄米・胚芽パンなど…食物繊維やビタミン類を豊富に含む精製度の低いものを。
- ◇発酵食品…発酵食品に含まれる生きた乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし「腸管免疫」を高めます。
枝豆やみそ、乳酸菌飲料、ヨーグルトなどを摂りましょう。

- ⑤禁煙する
たばこは、のどや肺に軽い炎症を引き起こし、ウイルスに対する抵抗力を弱めます。

知っ得情報！ 風邪の症状をおさえる食べ物

- ◆せきやのどの炎症などの症状には……みかん、大根
漢方では、みかんの皮を乾燥させた陳皮というものが使われています。
- ◇胃腸が弱った時には……にら
臭いの成分のアリルという物質が冷えた胃腸や内臓の調子を整えるといわれています。
- ◆風邪のひきははじめには……ねぎ
辛みや臭いの成分に発汗作用があるといわれ、寒気がして汗が出ないときに有効。
- ◇下熱作用、下痢、嘔吐、腹痛には……梅(梅干し、梅漬けなど)
昔からせき止めや下痢に使用されていました。

2歳6ヶ月児歯科検診 むし歯ゼロでニコニコ笑顔



太田 美空ちゃん(古佐井)



渋田 琉貴くん(古佐井)



佐賀 秀斗くん(原田)