



今年は初雪も早く、寒さも厳しい日が増えてきましたね。寒さ対策をしっかりとしましょう。さて、埼玉県もインフルエンザの流行期に入りました。口を酸っぱくして言いますが、「うがい・手洗い・咳エチケット」きちんと行えるようにしましょうね。また、インフルエンザの症状がある場合は医療機関を受診するようにしてください。今年最後の月となります。一年を振り返って次の年を迎えられるといいですね。



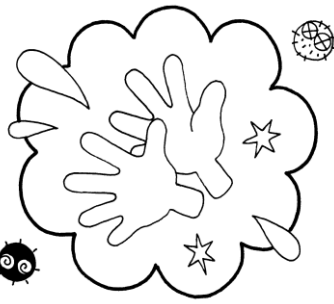
## インフルエンザの予防を心がけ 流行を阻止しよう!

<p>こまめにうがい・手洗い</p>	<p>バランスのよい食事</p> <p>ビタミンCも たっぷりと</p>	<p>しっかり睡眠</p>
<p>気温に合わせて衣服の調節</p> <p>着たり... 脱いだり</p>	<p>肌着をきちんと着る</p> <p>暑い時は汗を吸い 寒い時は保温しつける</p>	<p>部屋の換気をする</p>
<p>人混みを避ける</p>	<p>適度に運動</p>	<p>ストレス発散</p> <p>わろびたい...? 病は気から...</p>

縁の下の力持ち? 下着のパワー

服を何枚も重ね着するより 下着をきちんと着た方が 暖かいし、からこいいね

食事の前には手を洗おう!



## インフルエンザの感染経路にはどんなものがある?

主に飛沫感染と接触感染ですが、狭くて閉め切った部屋などでは飛沫核感染の可能性もあるといわれています。

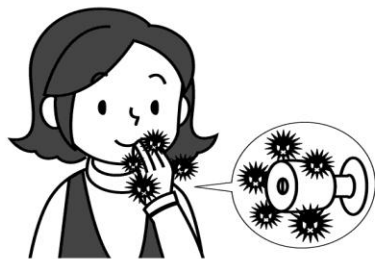
### 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ飛沫が周囲に飛び散り、それを直接吸い込むことで感染する。



### 接触感染

ウイルスがついた物などに触った手で、自分の目や鼻、口を触ることで粘膜などから感染する。



### 飛沫核感染

ウイルスを含んだ飛沫の水分が蒸発し、ごく細かい粒子(飛沫核)となって長く空中を漂い、それを吸い込むことで感染する。



## ストーブ登場

ストーブを使うようになると部屋の空気がよごれやすくなります。1時間に1回は窓を大きく開けて空気の入れかえをしましょう



ハミガキは かがみをみながら ていねいに

