

# 12月健康だより



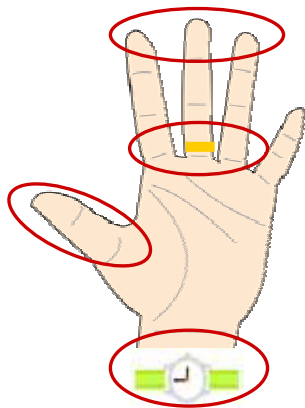
寒さがひとしお身にしみる頃となりました。冬は、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい季節です。今回は、一人ひとりができる予防方法について、お話をします。

## 予防の基本は、手洗い・うがい・咳エチケット！！

### 手洗いのポイント

●外出後、トイレ後、食事前など、最低15秒以上石けんで丁寧に手を洗いましょう。

手のひらだけでなく、手の甲、指先や爪の間、手首までしっかり洗うと効果的です。



#### 【手洗い前のチェックポイント】

- ◎つめは短く切る。
- ◎時計や指輪は、はずす。

#### 【汚れの残りやすいところ】

- ◎指先や爪の間 ◎指の間
- ◎親指の周囲 ◎手首 ◎手のしわ

### うがいのポイント

●うがいの基本は、口とのどを分けてゆすぐことです。

- ①「グチュグチュ」と2～3回、くちの中をゆすぎましょう。
- ②「ガラガラ」と1回10秒間を2～3回ののどをゆすぎましょう。



## 咳エチケット

- 咳・くしゃみがでたら、マスクをするようにしましょう。

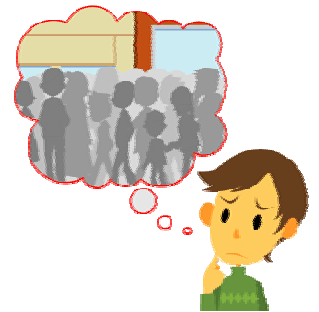
マスクを持っていない場合は、口や鼻をティッシュで覆い、  
すぐゴミ箱に捨てましょう。



## その他の予防のポイント

【インフルエンザに対して】

- 室内では適度な湿度（50～60%）を保ちましょう。
- 十分な休養とバランスのとれた食事に心がけましょう。
- 流行時には、人ごみや繁華街への外出を控えましょう。



※インフルエンザにかかったかなと思ったら、

早めにかかりつけ医に相談・受診しましょう！



【感染性胃腸炎に対して】

◎ウイルス（ノロウイルス、ロタウイルスなど）が原因で、

食品や患者の吐物や便などを介して、感染します。

- 食品の加熱（85℃以上で1分以上）を十分にしましょう。
- 患者の排泄物（吐物や便）の処理を行う場合は、マスクと手袋を着用し、  
二次感染を予防しましょう。



【 四日市市保健所 保健予防課

電話：352-0594 】