

国保の保健師・管理栄養士の

健康だより

発行

東京土建国保組合
健康増進課

新宿区北新宿1-8-16

朝晩の冷えや乾燥で体調を崩しやすい季節になってきました。ここ数年は感染症の流行パターンが乱れており、これまで「季節ごと」に流行していた感染症が予想外の時期に流行することも…。インフルエンザは例年より早い9月下旬に流行が始まっています。感染症対策を見直し、この冬も元気に乗り切りましょう！

まずはここから！感染症対策のキホン

なぜうつるの？

代表的な3つの感染経路をご紹介します！

①飛まつ感染

咳やくしゃみ、会話で1～2メートル先まで飛ぶ。

②空気感染

空気中をただよう小さな病原体を吸い込む。

③接触感染

病原体がついた手から口・鼻・目へ入り込む。

どう防いだらいいの？

ひとつの感染症でも

感染経路はひとつではありません。

そのため、「マスクだけ」「手洗いだけ」では不十分で、**複数の対策を組み合わせる必要があります。**

予防は「合わせ技」が大切！



その手洗い、本当に大丈夫？

こんな手洗い、ついついやっていませんか？

- ・アルコール消毒のみで、手洗いしない
- ・手洗いは10秒くらい
- ・洗った後、自然乾燥で済ます

実はこれ、どれも間違いです！



OK 石けんをしっかりと泡立てる

手のすみずみまで石けんが行き渡り、汚れを浮かし取ることができます。アルコール消毒で汚れは落ちません。

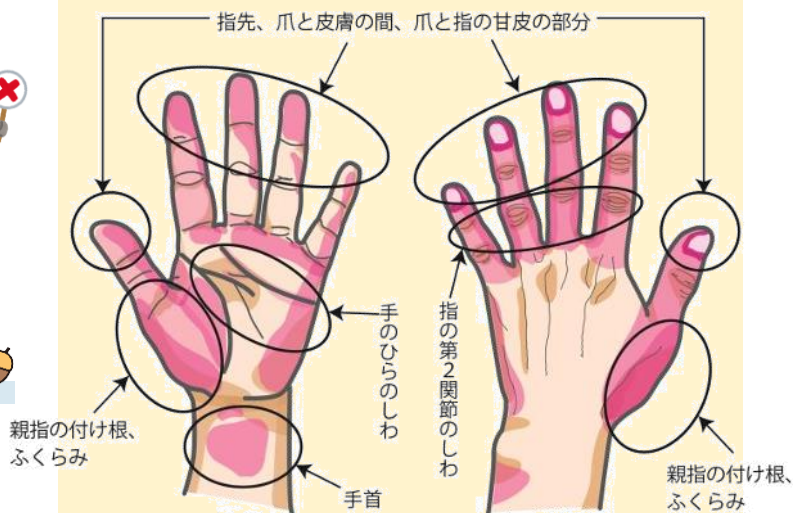
OK 15秒以上、手をこすり合わせる

右の図を見て、洗い残しに気をつけましょう。「どんぐりころころ」の1番を歌うと約20秒♪

OK 洗った後はきちんと拭く

濡れた手はたくさんの菌を運んでしまいます。

【洗い残しが多い部分】※色が濃いほど洗い残しやすい部分



引用：「衛生的な手洗いについて」公益社団法人日本食品衛生協会

元気なからだがいちばんの予防薬！

免疫を高めるためには、日々の過ごし方が大切です。感染症に負けないからだづくりのコツをお伝えします。

01 生活習慣の工夫

- ✓ 栄養バランスのとれた食事
ヨーグルトや納豆などの発酵食品も◎
- ✓ 適度な運動
ウォーキングやストレッチなど
- ✓ 湯船につかってからだを温める
- ✓ 笑顔で過ごす



02 からだのメンテナンス

生活習慣病やがんなどの持病がある人は、感染症にかかった時に重症化しやすいです。自分のからだを定期的にチェックしましょう！

未来の自分を守る、1年に1度のチャンス

東京土建健診・がん検査を受けましょう！

詳しくはこちら



03 禁煙

タバコは免疫を低下させ、感染症にかかりやすくなります。重症化や死亡リスクも高まります。喫煙習慣を見直しませんか？

通院不要！薬が自宅に届く！

無料のオンライン禁煙プログラム

詳しくはこちら



残枠わずか



04 ワクチンの活用

これからの時期は特にインフルエンザに注意！ワクチンを接種してから免疫がつくまでに1カ月程度かかります。今年は早くから流行が始まっているため、接種はお早めに。

インフルエンザ予防接種には補助金がです

詳しくはこちら



感染症にかかったかも？と思ったら…

- ・ 外出を控えましょう。
- ・ 周りの人にうつさないためにも、ひきつづき感染症対策を。
- ・ こまめに水分をとりましょう。
- ・ 十分に睡眠をとり、ゆっくり休みましょう。
- ・ 高熱が続く、呼吸が苦しい、意識状態がおかしいなど
具合が悪ければ早めに医療機関の受診を！



健康ストレッチ

首が前に出てしまう「スマホ首」にも効果的！

首のストレッチ

手はそえるだけ！
頭を引っぱらない



- ①頭をゆっくりと右に傾け、右肩に近づけるようにする。
- ②左側の首筋が伸びているのを感じながら、15～20秒キープ。
- ③同様に左側もおこなう。
- ④次に、あごを引いて前を向いたまま、頭を前に倒し、後頭部の筋肉を伸ばす。

無料の健康・医療・介護・育児相談窓口「けんさぼ24」



気になる症状や
受診先を
聞きたい！

赤ちゃんが
夜中に発熱…
どうしよう？

フリーダイヤル【24時間365日対応】

0120-201-099

編集後記

私の手洗いソングはビートルズ「Hey Jude」のサビで約20秒。これくらいの長さの曲を探すのって意外と難しい…。皆さんもお気に入りの手洗いソングを見つけてみてはいかがでしょうか♪

5分で学べる健康DVDを貸出中！各種会議・学習会にご利用ください。詳しくは、健康増進課(03-5348-2982)まで。