

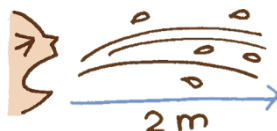
寒さも厳しくなり、早いもので今年もあと数日となりました。寒い冬は衣服で体温調節ができるように着脱しやすい服装がおすすめです。風邪などのウイルスは、暑くてジメジメとした夏よりも、寒くて空気が乾燥している冬の方を好むため、感染症が流行しやすくなります。風邪や感染症に罹らないようバランスの良い食事・運動・十分な睡眠を心掛け、元気に新しい年を迎えましょう。

ウイルスどうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



咳やくしゃみのしぶきは2m程飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！



せっけんを泡立てて……



チェック!

指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね

低温やけどに注意

ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間ふれることで起こる「低温やけど」が増えています。痛みを感じにくく、重症化しやすいのが特徴。肌が赤くなり子どもが痛がゆく感じていたら要注意。

応急処置



痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。

広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。