



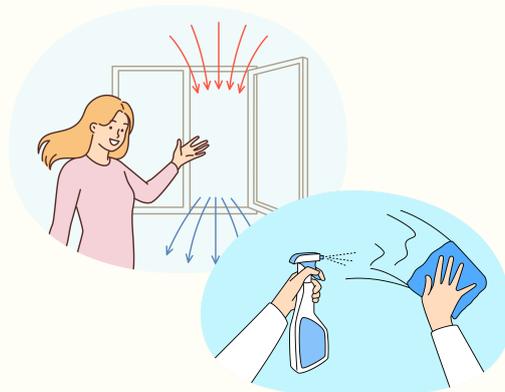
年が明け、新しい1年が始まりましたね。今年は、どんな1年にしたいですか？学習や部活動、健康など、自分なりの目標をもって、有意義に過ごせると良いですね。

インフルエンザの患者数が、この時期としては過去10年で最も多くなっています。手洗い・うがい、咳エチケットなどの基本的な感染症対策をしっかりと行いましょう。また、体調が悪いときには無理をせず、早めに休養するようにしてください。

### 感染症にかかったら・・・

もし自分や家族がインフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ノロウイルス(胃腸炎)などにかかってしまったときには、家庭内で感染が広がらないように、次のことに気をつけながらゆっくり休むようにしましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気をつける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、普段よく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



### 夏だけじゃない！冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。つまり、体の外に出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。冬もこまめな水分補給を心がけましょう。

また、感染症対策としても水分補給は大切です。インフルエンザなどの感染症の原因となるウイルスは、乾燥した環境で活発に活動します。水分補給によってのどや鼻の粘膜を潤すことが、ウイルスの侵入を防ぐことにつながります。

