

インフルエンザ、今年の流行は早いです

急に気温が下がり、寒くなってきましたね。学校では、のどの痛み、咳、鼻水など風邪症状があるとの声がちらほら。今年は、10月初めに厚生労働省からインフルエンザが全国的に流行期に入ったと発表され、過去20年で2番目の早さだそうです。

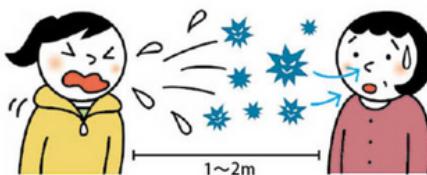
市内ではインフルエンザ・コロナウイルスがじわじわと流行っています。早め早めの予防をし、風邪に負けない元気な毎日を送りましょう！

飛沫感染？接触感染？予防するためには？

「風邪を引かないように手洗いをしましょう」「マスクをして予防しましょう」という言葉はよく先生に言われたり、ポスターなどでも見かけると思います。では、なぜこの予防が必要なのでしょうか？

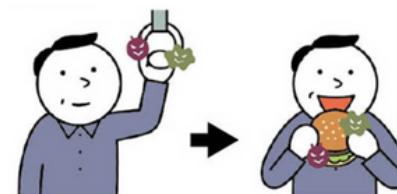
飛沫感染

咳・くしゃみで菌やウイルスが飛んできて体に入る



接触感染

菌が付着した手で食べ物を食べると体に菌やウイルスが入る



感染の仕組みから、

飛沫感染の予防 = マスクをする

接触感染の予防 = 手を洗う

となり、どちらの予防も大切なのです。

感染症の種類によって、感染経路は異なりますが、インフルエンザやコロナウイルスは、**飛沫感染・接触感染の両方から感染します**。風邪を引かない・うつさない、自分でなく周りの人を守るためにも、予防は大切ですね。

「体に菌・ウイルスが入った=100%風邪を引く」ではない

私たちの体には、ウイルスなどの侵入を防ぐ機能と、体内の悪い細胞から身を守る機能があります。

これが**免疫力**です。免疫力の高い人は菌やウイルスが体に入っても風邪を引きにくく、風邪を引いても治りやすいのです。

笑うと免疫力が上がる...!?

みなさんは私たちの体に存在する「NK(ナチュラルキラー)細胞」を知っていますか？NK細胞は、がん細胞やウイルスを退治する攻撃力の強い細胞です。

このNK細胞は、「笑う」ことで活性化され、働きが活発になると感染症にかかりにくくなると言われています。

笑うことは他にも、

脳の働きが活性化(記憶力もアップ)

血行促進

自立神経のバランスが整う

幸福感をもたらす

など、たくさん良い作用があります！

友達や家族と楽しいことをしたり、面白い動画を見たり、笑う場面がたくさんあると、心身の健康にも繋がるということですね！



感染対策、もう一度確認！

①マスクをする時は、隙間がないよう鼻と口をしっかりと覆う。



②咳やくしゃみが出るときは、ティッシュやハンカチ、袖で鼻と口を覆う。

