

# 西綾瀬だより

立春とはいえ、寒い日が

続きます。節分には福と一緒に、ひと足早い春を呼び込みましょう。



平成十年  
二月号

## インフルエンザにご注意!

寒い日が続く、今年もインフルエンザが流行しています。香港では新型のウィルスが発見され話題となりました。幸い日本には上陸していないので一安心と言ったところ。日頃から予防に心掛けましょう。

インフルエンザは、ウィルスにより引き起こされます。ウィルスは、人の喉粘膜等で増殖し、くしゃみ、手指を介して感染します。



インフルエンザを防ぐ

ならないために

- ・こまめな手洗いとうがい
- ・十分な休養
- ・栄養のある食事
- ・適度な運動



うがいによってウィルスが死滅することはありませんが、喉を清潔に保ち、またうがいをするにより、喉の粘膜が鍛えられるので、うがいは予防のために実行したほうがよいです。手洗いも実行しましょう。

手は、感染源となるので清潔にしましょう。ウィルスは湿気が苦手です。暖房などで室内が乾燥しないように、加湿器を使用したり、ストーブの上にやかんを置くなどして、室内を乾燥させないようにします。

日頃から適度な運動をし、きちんとした食事をとり、体力をつけておきます。体力が衰えるとインフルエンザにかかりやすく肺炎などを引き起こします。

適度な運動、栄養のある食事、十分な休養と規則正しい生活は、インフルエンザだけでなく他の病気の予防にもつながります。

