

寒い冬を快適に 過ごすために…



外出から帰ってきた後の『手洗い』はインフルエンザ予防の基本です。手に付着した細菌を洗い流し、ウイルスが体内に入り込むことを事前に防ぎましょう。

◆手には目に見えないバイ菌・ウイルスがいっぱい！

いつもきちんと手洗いできていますか？

「面倒くさいから…」などという理由で、きちんと手を洗わなかったりしていませんか？
しっかり手洗いしていないと、目に見えないバイ菌・ウイルスがいっぱいついています。

◆手指はバイ菌・ウイルスの運び役！

かぜの8～9割はウイルスが原因といわれています。
その中でも「手」を介した感染が、一番多い感染パターンとなるのです。

「鼻をかむ」、「鼻を手でこする」、「くしゃみ・咳を手でおおう」。
この時、ウイルスが手にたくさん付着します。この手で電車のつり革、てすり、ドアノブに触れるとそこにウイルスが付着。そこを別の人が触れ、その手で鼻や口のまわりを無意識に触れることで感染が起こるのです。



◆タオルの共有は感染の元！

せっかく、手をきれいに洗っても、その手を拭くタオルが汚れていたら？
濡ったタオルは、バイ菌やウイルスの絶好の温床になってしまいます。
共同のタオルを使用するのは避けた方が賢明でしょう。
学校などの公共施設はもちろんのこと、家庭内であっても、タオルの共有は避けた方がよいでしょう。



手洗いは大切です！

手を洗うということは、バイ菌やウイルスを他に移さないことになり、自分自身が病気になるのを防ぐだけでなく、他の人が病気になるのを防ぐことができるということです。