

# 健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

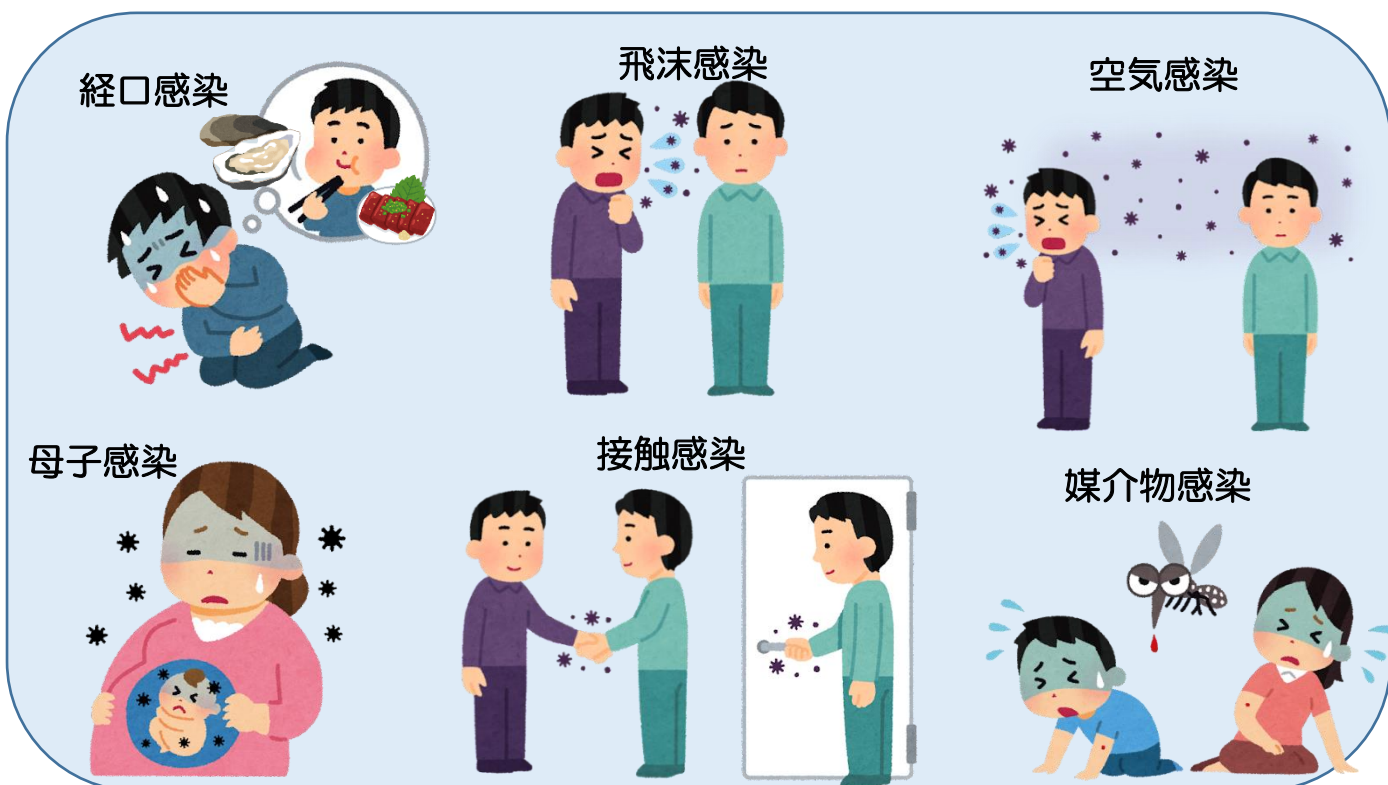
☎ 0952-71-2087

第78号 2021年12月 発行

コロナウイルスが流行してから感染症という言葉をよく聞くようになりました。

**感染症**…感染症とは、病原体（＝病気を起こす細菌、ウイルス、真菌、寄生虫など）が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。

**感染経路** ウイルスによっても感染経路はさまざまです。感染経路を知り、対策をしましょう！



冬の感染症インフルエンザとノロウイルスから身を守ろう！

## インフルエンザ

飛沫感染、接触感染

- ✿手洗いをしっかりと・アルコール消毒も効果的
- ✿予防接種を受ける（重症化を防ぐ効果も）

## ノロウイルス

経口感染（食べ物から）、接触感染

- ✿手洗いをしっかりと
- ✿加熱して食べる食材は中心部までしっかり加熱
- ✿調理器具や調理台は消毒して、いつも清潔に
- ※ノロウイルスにはアルコール消毒はあまり効果がないとされています

感染症予防のためにも、規則正しい生活で免疫力をつけよう！！

みなさん、規則正しい生活は送れていますか？

規則正しい生活を送ろう



決まった時間に起きよう



朝日を浴びて

体内時計をリセット



朝食をきちんと摂ろう



適度に運動をしよう



習慣的な運動は、  
快適な睡眠に効果アリ❀

夕食は早めに

食事をとってすぐに寝ると、  
消化にエネルギーを使ってしまい、  
睡眠の質が下がると言われています



お風呂に入ろう



体を清潔に保ち、体を温め、  
リラックスさせます

毎日決まった時間に早く寝よう



就寝時間が毎日異なると脳は混乱…。  
規則正しい睡眠をとりましょう。

寝る 1 時間前からスマホをやめよう



スマホの画面から発生するブルーライト  
は、睡眠のリズムを乱してしまいます。