

かぜ・インフルエンザを予防しよう

長崎県食育向上委員会 担当：長崎国際大学

* どのように感染していくのでしょうか？

毎年、秋から冬にかけて風邪やインフルエンザが流行します。これらの原因となるウイルスは、私たちの目で捉えることができません。ついつい、不規則な生活をしてしまったり、手洗い・うがいを忘れてしまったりすると感染しやすくなってしまいます。しっかりと予防し、健康的な生活を送っていきましょう！

飛沫感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳、つばなど出すときに、飛沫と一緒にウイルスを放出

- (2) 放出されたウイルスを別の人が口や鼻から吸い込んでしまい感染



接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を口で押さえる



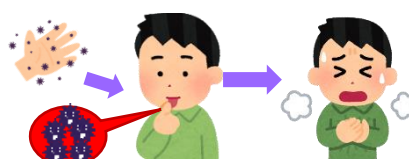
- (2) その手で周りの物に触れて、それにウイルスが付く



- (3) 別の人がウイルスの付いてしまった物を知らずに触れて手にウイルスが付着



- (4) ウイルスの付着した手で口や鼻を触って、粘膜にウイルスが付いて感染する



※ 感染しやすいと考えられる場所の例
学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

※ 感染しやすいものの例
ドアノブ、スイッチ、バスや電車のつり革や手すりなど

かぜ・インフルエンザを予防するための生活習慣



手洗い

指や爪の間
手首までしっかりと



マスク

つけるときは顔にぴったりと
捨てるときはヒモを持つ



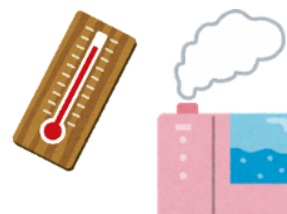
うがい

のどの奥まで洗おう
(3回以上)



食事

1日3食を規則正しく



環境

室温は20℃前後
湿度は50～60%



睡眠

十分な睡眠でその日の
疲れをとろう



服装

体温調節しやすい服装を



運動

適度な運動で体力増進



ストレス対策

ストレスをためこまないように
適度に解消を図ろう

ウイルスに打ち勝つ

強い体をつくるための食事のポイント

★ポイント1 1日朝・昼・夕の3食をしっかりと食べよう！

規則正しい生活のリズムをもつために食事はおおよそ決まった時間にとるようにしましょう。

★ポイント2 主食・主菜・副菜をそろえた食事を摂ろう！

主食は炭水化物、主菜はたんぱく質、副菜はビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源です。これらを揃えた食事は必要な栄養素をとりやすく、強い体を作るもとになります！

★ポイント3 野菜・果物・牛乳・乳製品・豆類・魚などを組み合わせよう！

特に体を整えるだけでなく、免疫を高める食材で風邪・インフルエンザ予防に効果があります！