



## 有意義な冬期休暇を過ごすために…

### 魔の領域!? こたつ「寝」に要注意!

ここ数日でぐっと冷えこみ、暖房器具にお世話になっている人も増えてきたかと思います。家に炬燵がある人、炬燵で寝てしまい、風邪を引いた経験がありませんか? 実は、炬燵で寝ている時には、体内ではこんなことが起こっている為、炬燵で寝ると風邪を引きやすいのです!

上半身と下半身の温度差が大きくなり、  
体温調節機能が乱れる。

上半身  
体温を下げるために汗をかき  
→身体が冷える



下半身  
ずっと温められているので熱い  
→喉が乾燥し、ウイルスへの  
抵抗力がダウン

### 二枚貝の生食に要注意!



年末年始、いろんな食べ物を食べる機会があるかと思いますが、この時期に怖いのが、カキなどの二枚貝を食べてノロウイルスによる、**感染性胃腸炎**です。カキなどは食べるととっても美味しいのですが、感染性胃腸炎自体が起こりやすい今の季節、気をつけたいものです。以下のことに、気をつけましょう!

①体調が良くないときには食べることを避ける。

②食べるときはできるだけ新鮮なものを!



また、二枚貝を食べての体調不良に関わらず、おう吐物・排泄物の片付けをしなければならなくなった場合のポイントは以下の通り。

- 使い捨て手袋・マスクの着用
- 消毒には  
次亜塩素酸ナトリウム入りの消毒液を使う。
- 拭き取りには新聞紙、  
ペーパータオルを使う。  
→タオル等を使用したときは、廃棄!

#### 作り方

- ①500mlの  
ペットボトル用意
- ②ペットボトル  
キャップ2杯分の  
塩素剤(ハイター  
等)を入れる
- ③ボトルいっぱい  
水を入れる



おう吐物等は汚い物でなく、危険物です!



### インフルエンザに要注意!

ぐっと冷え込んできたこともあり、東京都ではすでにインフルエンザが流行入りしたというニュースを聞いた人もいます。

千葉県も時間の問題ですので、決して他人事とは思わず、抵抗力を下げない生活を!



規則正しい生活 × 手洗いうがい × 十分な休息・睡眠 × 怪しいと思ったら早めに受診

