

昨年末に流行ったかぜ・インフルエンザも落ち着いていますが、まだまだ油断は禁物です。予防を心がけて元気にこの冬を乗り切りましょう。

「手洗い・うがい・マスク」はどうして予防になるの？

かぜ・インフルエンザ予防の定番といえば「手洗い・うがい・マスク」。どれも簡単に実行できますが、では、どうしてこれらが予防に役立つのでしょうか？

手洗い



かぜ・インフルエンザの患者が咳やくしゃみをする時、唾液などに混じってウィルスが飛び散り、さまざまところに付着します。それを他の人が触り、さらにその手で自分の口や鼻などを触ることで感染してしまいます(接触感染)。かぜ・インフルエンザに限らず多くの感染症で手洗いは効果的な予防法です。石けんでまんべんなく洗い、ウィルスを再びつけないよう、しっかり乾かすことも忘れずに。



うがい



ある研究によると、水でうがいをした人は、うがいをしなかった人と比べておよそ4割もかぜにかかる率が低かったといえます。またもしかぜにかかったとしても、咳や痰などの症状は軽くてすむようです。さらに、乾燥したこの時季は、のどに湿気を与える意味からも効果があるといえます。外から帰ったら、手洗いとともにうがいもすることがかぜ予防に有効です。



マスク



かぜ・インフルエンザのウィルス自体は非常に小さいため、マスクの編み目を通り抜けてしまいます。ただし、咳やくしゃみをしたときに飛び散る、ウィルスが混じった唾液などは通さないため、すでにかかってしまった人からの感染拡大を抑えることができます。また、呼吸の際に空気を加温・加湿できるため、のどを低温・乾燥(ウィルスが好む状態)から守ることにもつながるのです。



受験生のみなさん

もうひとふんばり!

あせり・緊張・ストレスに
負けないで!!

睡眠時間は

しっかりと確保して!

睡眠不足は
集中力・記憶力の敵!

受験のことを考えると、なかなか眠れませんが、部屋を暗くして横になる時間を確保しましょう。

夜型から→朝型へ

遅くとも本番2週間前には、当日のスケジュールに合わせた生活に切りかえましょう。

脳が活発に働き出すのは起床後3時間くらい…試験が9時からだとすると…?

6ジグザー!

不調のときは

あせらず休養を

体調の悪い時は無理をしても悪化するだけだし、集中できない時はホッとひと息も大切です…。

