

# ほけんだより

## 冬の憂鬱 ウィンターブルー

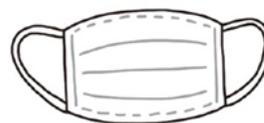
寒さも厳しくなってきましたが、冬になるとなんだか憂鬱、眠気が強い、眠り過ぎる、食べ過ぎる、炭水化物や甘いものが欲しくなる、ということはありませんか？こんな不調は『ウィンターブルー』と呼ばれるそうです。原因は不明ですが、冬は日照時間が短くなることから、光を浴びる時間の長さが関係しているとも言われています。「冬はなんだかしんどい…」という人は、意識して日の光を浴びると気分が上がるかもしれません。楽しいイベントが多いこの季節。皆さんの一年の締めくくりが良いものとなりますように…



## 冬の感染症予防

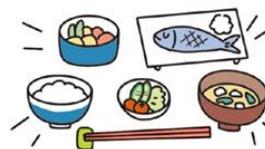
冬の感染症はあっという間に流行が広がることも多く、ふだんからの予防がかかせません。予防策をあらためて確認しましょう

①手を洗うときはすみずみまでしっかり洗いましょう。せっけんを使用し、洗い終わったらハンカチやペーパータオルで水気をしっかりふき取りましょう。



②感染を広げないためにマスクをつけましょう。せきやくしゃみで出る飛沫をとめることができます。

③閉めきった部屋の空気はどんどん汚れていきます。1時間ごとに10分くらい、窓やドアを開けて換気をしましょう。



④病気を予防し、早く治すためには身体の抵抗力が重要です。抵抗力を高めるために十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動をこころがけましょう。

⑤インフルエンザや感染性胃腸炎、コロナウイルスと病院で診断されると出席停止となります。体調が悪いときは必ず病院に行って、医師から指示された期間は自宅ですっきり休養してください。



## 殺菌？ 抗菌？ 違いを知っていますか？

### 滅菌 めっきん 強さ★★★★★

菌やウイルスを死滅させ、限りなくゼロに近づけること。

使用例：注射器、ガーゼ

### 殺菌 さっきん 強さ★★★★☆

菌をある程度死滅させること。

使用例：消毒液、薬用せっけん

### 除菌 じょきん 強さ★★☆☆☆

菌などを死滅させるのではなく、取り除いて数を減らすこと。

使用例：ウェットシート、スプレー

### 抗菌 こうきん 強さ★☆☆☆☆

菌が住みにくい環境をつくり、ふえるのをおさえること。

使用例：便座、スリッパ