

♪ 12월보건소식 ♪

発行：医協西日本医療部
幼稚班・初級部用
2017年12月保健だより

★겨울을 건강하게 이겨 낼수 있을까요?★

カゼ、インフルエンザ2つのレベルでチェック！冬を元気に乗りこえられるかな？

➡ **まずは質問に答えよう** はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベルはどれくらい?

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベルはどれくらい?

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな？
免疫力が強くて、ウイルスに負けることがあるかも



ウイルスがからだに入るのをバッチリ防いでいます。
もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いの、カゼやインフルエンザにかかりにくい!



冬になると、よくカゼをひくんじやない？
ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!



ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだがかウイルスに負けちゃうかも

★ 건조한 공기로부터 목을 지켜내자! ★

かわいた空気から のどを守ろう!

加湿器をつかおう	マスクをしよう	温かいものをとろう	うがいをしよう
のどにはウイルスをおいだす線毛があるよ。加湿器で湿度が50~60%に保たれていると、線毛が元気になるよ。	マスクをしていると、自分のいきの湿かさと湿気で、のどが潤うよ。	こまめに水やお茶をのむと、のどが潤うよ。つめたいものより温かいものがグッド!	乾燥した部屋にはウイルスがたくさんいるよ。うがいをするとどのウイルスを追い出せるよ。

! 독감은 이렇게 감염됩니다!

インフルエンザの感染経路3つを知って予防しよう

飛沫感染	接触感染	空気感染
感染している人のくしゃみやせきで飛び出たウイルスをすいこむ	ウイルスのついたものをさわった手で自分の口や鼻、目などをさわる	空気中にふわふわ浮いているウイルスをすいこむ
♪ マスクする	♪ 手をしっかりあらう	♪ へやの空気をいれかえる

☞ 감기 걸린 동무의 약속 ☜

カゼをひいてしまったら、うつさないように、まわりの人への気配りが必要ですね。

◆せき、くしゃみがでそうになったら、ティッシュペーパーで鼻や口をおさえまにあわなかったら、自分の腕で口をおさえましょう!!!



