



11月4日は、一人一人の思いが否定されず「どう思ってもいいよ」と受け止められる社会にしたい、という願いが込められた「いいよの日」です。人と意見が異なることはよくあることです。お互いに受け入れ合うのがベストですが、なかなか受け止められないときもあります。そんなときは、一旦相手の立場に立って考えてみましょう。きっと、その人の考えを理解しやすくなりますよ。

感染症予防

5つの基本

かぜやインフルエンザなど、感染症がはやり始める時期になりました。予防するには、日常の生活で少し意識をもって生活することが大切です。できているかチェックしてみましょう。

1

三密（密集・密接・密閉）の回避、換気

感染症にならないためにはウイルスなどと接触する機会を減らすのが一番です。三密を避け、換気を心がけましょう。

チェック☑

- ☐ 不特定多数の人がいる場所では、人との間隔をあけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している
- ☐ 感染症が流行しているときは人ごみを避けている



2

マスクの着用、咳エチケット

ウイルスなどと接触しても体に入れないためには、感染症にはなりません。そのために有効なのがマスクです。また、人にうつさないためにも、マスクがないときに咳やくしゃみをする際は、ハンカチやティッシュ、袖で口と鼻を覆いましょう。

チェック☑

- ☐ 感染症の流行状況や周囲の様子に応じてマスクをつけている
- ☐ 室内にいるときは換気を意識している



3

清潔にする

ウイルスなどを体の中に入れないためには、清潔にすることも大切です。手洗いなどの清潔を意識した行動を心がけましょう。

チェック☑

- ☐ 外出後、食事の前、トイレの後などに必ず手洗いをしている
- ☐ 爪を短く整えている
- ☐ 鼻水はすすらず鼻をかんでいる



4 規則正しい生活

免疫力が高ければ、もしウイルスなどが体に入っても感染症は発症しません。免疫力を高める秘訣は規則正しい生活です。また、睡眠不足やストレスは免疫力を低下させてしまいます。

チェック ☒ _____

☐ 適度な運動をしている

☐ バランスの良い食事をしている

☐ 十分な睡眠をとっている

☐ お風呂は湯船につかっている



5 無理しない

体が弱っているとウイルスが体に入ったときに負けてしまいます。無理をして体力を消耗しないようにしましょう。

チェック ☒ _____

☐ 体調が悪いときは家でゆっくりしている

☐ 症状が辛いときは病院に行く



できていないことがあっても、これからやっていけば大丈夫です。一つずつできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう。

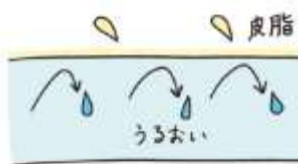
皮膚の働き

11月12日は、「イイヒフ」という語呂合わせから「皮膚の日」です。全身を覆う皮膚について、ふだん、あまり意識しないかもしれませんが、皮膚には、次のような働きがあります。



① 体の表面を保護する

外からの刺激から
体を守り、
体内の水分喪失を防ぐ。



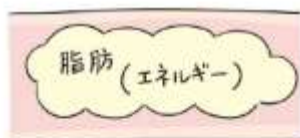
② 皮脂を分泌する

皮脂を分泌して、
皮膚の乾燥や
細菌の繁殖を防ぐ。



③ 体温を調節する

汗などで体温を
調節する。



④ 貯蓄する

皮下に脂肪
(エネルギー) を
蓄える。



⑤ 排泄する

体内の老廃物を
汗として汗腺から
体外に出す。



⑥ 感覚をとらえる

触覚や痛覚、温覚・
冷覚、かゆみなどを
伝達する。

秋から冬は空気が乾燥します。軟膏や保湿クリームなどでケアして、皮膚の健康を守りましょう。

