



日に日に寒さが増し、インフルエンザの流行の時期となりました。
今回は**自分でできるインフルエンザの予防法**についてお話ししますね！

自分でできるインフルエンザの予防法

其の一 人込みを避ける

インフルエンザの主な感染経路は**飛沫感染**で、感染者の咳やくしゃみからウイルスを含んだしぶきが飛び散り、周囲にいる人が鼻や口から吸い込むことによって感染します。

どうしても外出する時は**マスク**をして下さい！



其の二 外出後の手洗い・うがい

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本となります。また、外出後の

手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにも勧められています。



其の三 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では**加湿器**などを使って、**適切な湿度 (50~60%)**を保つと効果的です。



其の四 歯磨きもインフルエンザ対策になる

口腔内の細菌はインフルエンザウイルスを粘膜に侵入しやすくする酵素を出すため、

口腔を不潔に保っているとインフルエンザに感染しやすくなります。

また、**歯周病による炎症**もウイルス感染を促進させます。

