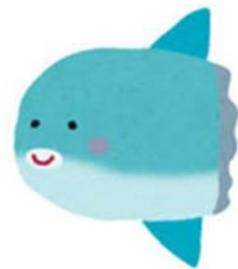


# まんぼう通信

令和2年12月1日 No.71

皆さま、こんにちは！

日が暮れるのも早く、凍えるような寒さが続きますね。  
引き続き、感染症についてご紹介していきます！



## 冬は、なぜ感染症が広がりやすい？



### ① ウイルスの感染力が強くなる！

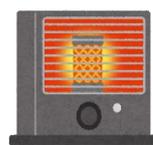
ウイルスは温度 16℃以下、湿度 40%以下を好みます。  
冬時期の室内は、ウイルスにとって  
とても過ごしやすい環境となります。

### ② 免疫力が低下しやすい！

原因は、日常的な食生活の乱れや睡眠不足と合わせて、  
冬特有の寒さや空気乾燥、知らぬ間の水分不足です。  
※冬は喉が渇きにくく感じるため、水分不足に陥りやすいです！

## では、対策方法は？

- 温湿度計を設置する
  - 加湿器 や 濡れタオルで加湿する
  - エアコン や ストーブ を使用し部屋を温める
  - 体が温まる食べ物をバランス良く摂取する
  - 7時間以上の睡眠を心掛ける
  - 水分補給を行う
- などがあります！



上記の対策に加えて、

手洗い・うがい、マスク着用、咳エチケット等の

標準予防対策も引き続き行いましょう

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団

気仙沼訪問リハビリステーション ・ 気仙沼訪問看護ステーション

管理者：小野寺 裕志

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324

