



担当

保健師 堀井 菜々恵

健康情報

今月のテーマ

乾燥を防いで感染症を予防しよう！

寒くて空気が乾燥する冬は、感染症が流行しやすい季節でもあります。クリスマスや年末年始など、普段はなかなか会えない人と集まる機会が増えるため、意識して感染症の予防に努めましょう。

乾燥すると感染症が流行するのはなぜ？

空気が乾燥するとウイルスは飛散しやすい

感染症は、ウイルスなどの病原体が体内に取り込まれることで感染します。感染者の咳やくしゃみの飛沫を吸い込むことや、汚染されたドアノブや手指を介して感染します。空気が乾燥すると飛沫は細かくなり、空气中に浮遊する量が増えるため、ウイルスを吸い込みやすくなり、感染症の流行につながります。

喉や鼻の粘膜が乾燥してバリア機能が低下する

空気の乾燥は、肌だけでなく喉や鼻の粘膜も乾燥させます。粘膜は、体内に入ってくる空気を加湿する

とともに、粘液を分泌して細菌やウイルスなどの異物をキャッチして取り除く働きがあります。粘膜が乾燥すると、粘膜のバリア機能が低下して感染症にかかりやすくなります。

対策①温度と湿度の適正化

室内の温度は18℃～22℃、湿度は40～60%に整えましょう。加湿器の使用だけでなく、洗濯物を干したり、水を入れたコップを置くなど、身近なもので加湿できます。

対策②こまめな水分摂取

脱水予防や粘膜の乾燥防止のため、冬でも水分摂取は大切です。食事中や食間、入浴前後、就寝前、起床後にコップ1杯の水を取るよう心がけましょう。

感染症を防ぐにはどうすればいいの？

コロナ禍における感染対策を継続する

コロナ禍で習慣となった感染対策は、ほかの感染症予防にもつながります。帰宅時や料理の前後などこ

まめに手洗いし、3密（密集、密接、密閉）を避け、会話する場合にはマスクの着用を心掛けましょう。

日ごろから体調を管理する

生活リズムを整えて十分な睡眠や栄養を取り、体温や気になる症状など自身の体調を記録することで、ささいな体調の変化に気づいて早めに対処することができます。

予防接種を受ける

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどは、予防接種で発症リスクを軽減し、感染時の重症化リスクを下げることができます。



町外でインフルエンザワクチンを接種した方へ接種費用を助成します

【助成対象者】

- ①満1歳～12歳(小学校6年生まで) ②満65歳以上
- ③60歳～64歳の厚生労働省令で定められている方

【助成額】

医療機関に支払った接種費用に対して、町助成額を上限として助成します。

【助成対象となる接種期間】

令和4年10月1日～令和5年1月31日まで

【申請に必要なもの】

通帳、インフルエンザワクチンの接種がわかる領収書 ※領収書に「インフルエンザ予防接種」の記載がない場合は、インフルエンザ予防接種が明記された明細書と領収書をご用意ください。

【申請締め切りと申請先】

令和5年3月24日までに住民課 または上厚真支所へ

詳細については町ホームページをご覧ください

