



おやこ通信

第8号



ついにこの季節がやってまいりました・・・。インフルエンザ警報です。県内では年末から流行の兆しをみせはじめますが、この地域ではお正月明けから目立ち始めることが多いようです。また、春先には例年B型インフルエンザが流行します。そこで今回は「効果的な手洗い・うがい・加湿」についてのお話です。

<手洗いの方法>



手洗いは感染防止の基本です。子どもの頃から正しい手洗い方法を身につけましょう。

親指やつめのまわり、手首は洗い残しの多い場所です。意識して洗いましょう。

また、手がしっかり乾いていなかったり、荒れていたりすると、バイ菌が残りやすいので注意しましょう。

擦りこみ式アルコール消毒を併用するとなお効果的です。

<うがいの方法>

うがいの基本は、口とのをわけてゆすぐことです。ここでは水でうがいする場合をご紹介します。水うがいをするだけで、かぜの発生を4割も防げるそうです。

1. コップに水またはぬるま湯を用意します。
2. 口に1/3～半分ぐらいの水を含み、正面を向いたまま「グジュグジュ」と口の中をゆすぎます（1～2回）。これは、口の中の食べかすなどを流すことが目的です。
3. 口に1/3～半分ぐらいの水を含み、顔を上（天井を向くように）に向けて、口を開けながら、「あー」や「がー」と声を出す、または出すつもりで「ガラガラ」とのをゆすぎます。1回に10秒ぐらいかけて2～3回行います。これはのを水で潤して、ほこりやバイ菌などを洗い流すことが目的です。



<加湿>

インフルエンザウイルスの生存率は、湿度50%以上で5%以下とされ、加湿が望まれます。

加湿器を使うのが一般的ですが、手軽な方法として部屋に濡れたバスタオルなどを干してみてもいいでしょうか。応用としてこの時期、外では乾きにくい洗濯物の部屋干しも一石二鳥かもしれません。また、カーテンを洗うのもいいかもしれません。よくスプレーや霧吹きなどで水を噴霧するのもいいと言われますが、入れっぱなしにした水では雑菌をばら撒いてしまう可能性があります。水を毎回入れ替えて、容器もまめに洗いましょう。

その他にお風呂に入った後に、お風呂場のドアを開けておく、やかんなどでお湯を沸かすという方法もありますが、小さなお子さんが見える家庭は危険ですのでおすすめできません。