

朝礼用原稿

1月号



愛鉄連健康保険組合から、「健康ニュース」のご案内です。

◇◆インフルエンザにご注意！！◆◇

インフルエンザの流行のピークは1月から3月です。普通の風邪と違ってインフルエンザは短期間で広まります。いま一度、感染と予防の基本を振り返りましょう。

【手洗い・うがいを習慣にしよう】

ウイルスは咳やくしゃみなどの飛沫感染や手からの接触感染が主な感染経路になります。外出先から帰宅したら、一番最初に手洗い・うがいを行いましょ。のどや手がピッカピカになると気持ちがいいですね。

【ウイルス避けよう】

できる限り人ごみを避けて外出しましょ。人が多く集まる場所では、ウイルスを避けるためにマスクを着用しましょ。

【咳エチケットを身に着けよう】

他の人への感染を防ぐため、咳などの症状がある場合は他の人へうつさないためにもマスクを着用しましょ。マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけましょ。

【健康管理をしよう】

インフルエンザは免疫力が弱まっていると、感染しやすくなったり、症状が重くなる恐れがあります。日頃から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょ。

【適度な湿度を保とう】

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器を使用して、適切な湿度（50%～60%）を保ちましょ。

インフルエンザに感染しないためにも、一人一人が「かからない」「うつさない」意識を持ち、インフルエンザシーズンを乗り切りたいですね。

◇◆春のウォーキングイベントご案内◆◇

けんぽれんあいち主催、春の健康ウォークが4月2日（土）に開催されます。

『日本のさくら名所100選 五条川桜並木と岩倉桜まつり』と題した約9.2kmのコースです。日本のさくら名所100選に選ばれている五条川の桜、両岸に約1,400本の桜並木を穏やかな春の陽気の中、ひとりで自由気ままに、またはご家族、お友達、同僚の方と一緒に歩いてみませんか。多くの方のご参加をお待ちしております。申込方法等の詳細につきましては、愛鉄連健康保険組合ホームページをご覧ください。