

11月

12月

組合員の皆様へ

# 生き生きだより



この時期に多く発生する「ウイルス」による感染症。  
代表的なものにインフルエンザウイルスによる「**インフルエンザ**」、  
ノロウイルスによる「**感染性胃腸炎**」、A群溶血性レンサ球菌による  
「**溶連菌感染症**」等。この時期だから流行する理由があるんです。

○冬は免疫力が低下しやすい季節！

寒さ



乾燥



体内水分量の減少により、鼻や喉の  
粘膜が乾きやすく傷つきやすい



○冬の気温と湿度は、ウイルスにとって最適な環境！

- ・ 低温（16℃以下）、低湿度（湿度40%以下）は、  
ウイルスが長く生存し、乾燥により空気中に長く  
浮遊できる状況



※感染経路は、「飛沫感染」・「接触感染」・「経口感染」です。

予防策①・・・こまめな手洗い・うがい！

予防策②・・・マスクの着用！

予防策③・・・アルコール消毒！

予防策④・・・食品の十分な加熱！



◇ 対策は、「持ち込まない」・「つけない」・「やっつける」・「広げない」！



適度に運動して、身体を温める鍋で豚肉や魚介類に豊富な  
ビタミンB群を、こたつのみかんでビタミンCを摂取して  
お風呂に浸かってよく寝る。これで免疫力アップです！(^^)！



氏名・住所・電話番号・勤務先・振替口座の変更はありませんか？  
変更があった場合は、長崎医療共済事務局まで、ご連絡ください。

 **長崎医療共済生活協同組合**

午前9時～午後17時まで受付  
(土日祝日、年末年始は除きます)

フリーダイヤル

**0120-927-966**

<https://nagasaki-iryokyosai.jp>