



組合員の皆様へ

生、ま生きだより



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

フリーダイヤル

0120-927-966

<https://nagasaki-iryokyosai.jp>

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)