

Community EXPRESS

千葉市中央コミュニティセンター情報マガジン “コミセン通信”

vol.137
(2026.2.1)

発行: 指定管理者

シンコースポーツ株式会社



皆さん、おはようございます。こんにちは、そしてこんばんは！！
みなさん元気にお過ごしでしょうか？2ヶ月ぶりの登場のD君です！
インフルエンザが流行ってきているので、たまには真面目な話をしましょう！

インフルエンザの感染予防対策について

日常生活でできるインフルエンザ感染予防対策を4つ紹介します！

①手洗い・マスク・アルコール消毒

インフルエンザをはじめとした感染症対策の基本は、ウイルスを体内に侵入させないこと重要であり、手洗い・マスク・アルコール消毒は基本となります。

②室内の湿度管理と換気

インフルエンザウイルスは、低温で乾燥した環境を好むため、適切な湿度管理と定期的な換気を行うことが感染予防に重要です。

③適切な食事・睡眠・運動

インフルエンザウイルスに負けない体を作るには、体の内側から免疫力を高める必要があります。ただし、激しい運動は逆効果ですので注意して下さい。

④最新の流行状況の確認

インフルエンザは、毎年流行するウイルスの型や時期が異なるので、自分が住んでいる地域の流行状況を知ることは、感染対策につながります。

予防接種は、感染を100%防ぐ効果はありません。予防接種とあわせて、こまめな手洗いや適切な湿度管理、バランスの良い食事や十分な睡眠を心がけることが大切です。自分と大切な家族をインフルエンザの流行から守りましょう！

D君のおすすめの1冊

室町時代と言う人気度では、ややマイナーですが詳しく書いてあるので面白いです。

存分に楽しむにはある程度の室町期に関する教養があったほうがいいかもしれませんが、無知のD君でも存分に楽しめます。

ぜひ、皆さん読んでみてください！！

