

ちょっと防災

Q 災害時の非常食って、3年～5年くらい長持ちするものじゃないといけないの？

A 1ヶ月程度でも十分です！
ある程度日持ちのするものなら災害時の非常食として活躍できます。特に普段から食べ慣れているものであればお子様も安心して食べられます♪

お菓子も非常食に！

編集部オススメ非常食

- ①ゼリー系お菓子
- ②ムース系お菓子



▲糖分の補給源として有効です！



▲固い物が苦手なお子様や高齢の方も食べやすい！

⚠️ チョコレートもオススメですが、夏場は溶けてしまうので注意してください！

ずぼらさん向け！虫対策

今月は 排水管掃除

家の中に突如現れた、どこから来たのかわからないコバエ...。その原因は、もしかしたら排水管の汚れかもしれません。



対策するのは...

▶▶ チョウバエ類

コバエの一種。汚水や下水などの汚れた水が大好き！排水管から発生することがあるよ。

対策

排水管をきれいに保つことで、チョウバエ類の発生を防ぐことができます。パイプ洗浄剤を使用し、定期的に清掃を行いましょう！

排水口を掃除してね！



プレゼントキャンペーン

キッチンの除菌はこれ1本にお任せ！



まな板の除菌もスプレーするだけで簡単！

Sakulife キッチンスプレー

水や汚れに強く、高い除菌効果を発揮します。テーブルなどのお掃除の仕上げや、調理器具の除菌など、水回りに最適な除菌剤です。
*販売はしていません。

応募方法

以下のURL、または右のQRコードからアクセスしてご応募ください！
<https://forms.office.com/r/eVU08ApBC6>



応募締切

2023年1月9日(月)

*当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

今月の表紙 Cover Talk

5歳なので、お着物を着て神社へお詣りに行ってきました！お着物を着ても元気いっぱい♡落ち葉やどんぐりを拾って楽しんでいるところを撮影しました！

バックナンバー 大好評公開中

さくらいふちゃんのHPからご覧いただけます。



こちらからご覧ください！



さくらいふちゃん で検索！

配布&設置場所募集中！
お気軽にご連絡ください！



次号の特集は... 「手洗い」お楽しみに！

IKARI イカリ消毒株式会社
2023 IKARI SHODOKU CO., Ltd. JAPAN

enjoyobou 1 2023

親子で楽しく予防しよう！

1 2023 JAN
エンジョイヨボウ

TAKE FREE ¥0

毎月発行

Follow Us



特集
寒い季節の健康管理

ポイントはこれ！

2023年1月号
発行・イカリ消毒株式会社 さくらいふ推進室
〒54210076 大阪府大阪市中央区難波5-1-160

電話 061663612741



家庭でできる
予防習慣

寒い季節の健康管理 ポイントはこれ！

今年の冬は、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行する恐れがあります。今回は家庭でできる予防方法をまとめました。ぜひ参考にして、家族みんなが元気に冬を乗り切りましょう！



How?

冬の健康管理のポイントをチェック！

ポイントは全部で5つ！
普段の生活で意識してみてくださいね！

1 ポイント 温度は18℃以上

WHO（世界保健機関）は低い室温は健康に悪影響を及ぼすとして、**室内の温度を18℃以上**に保つことを推奨しています。また、お部屋が暖かいと風邪の発症率が下がるというデータも！就寝時は暖房をつけない方も多いと思いますが、室温はなるべく18℃以上に保つように心掛けてください。

2 ポイント 湿度は50~60%

ウイルスの感染力はお部屋の湿度とかわりがあり、インフルエンザウイルスの場合、湿度が50%以上の環境で急速に感染力を失います。喉の乾燥を防ぐためにも、加湿器などを使用して、**適切な湿度（50~60%）**を保ちましょう。

3 ポイント こまめな換気

定期的な換気を行うことで、空気中に漂うウイルスによる感染を防ぐことができます。一般家庭でも、**台所や洗面所の換気扇**を使用することで、最小限の換気量を確保しましょう。窓を開けて換気を行う際は、**室温が下がらないように**注意が必要です。

4 ポイント 免疫力を高める

ただでさえ感染症にかかりやすい冬。元気に過ごすためには、**体の抵抗力を高める**必要があります。大切なのは**食事・運動・睡眠**！栄養バランスの偏った食事は避け、寒くても家の中に引きこもらず適度な運動を心掛けましょう。規則正しい生活を意識して、早寝早起きで十分な休息をとってください。

5 ポイント こまめな手洗い！

手洗いはどの季節でも風邪予防に効果を発揮します。しかし、冷たい水で洗うと汚れの落ち具合が低下する上に、寒い冬場は手洗いがおろそかになってしまいます。丁寧に洗うためにも、**温水**での手洗いをおすすめします。

参考文献
・薩田清明(1994年)、「わが国におけるインフルエンザ流行の疫学的研究」、『感染症学雑誌』、第68巻 第12号。
・厚生労働省HP「冬場における「換気の悪い密閉空間」を改善するための換気の方法」
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_15102.html(2022年11月18日アクセス)。
・厚生労働省HP「令和4年度インフルエンザQ&A」
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekakaku-kansenshou/infulenza/QA2022.html(2022年11月18日アクセス)。

Why?

どうして冬は風邪をひきやすいの？

風邪は季節に関係なくかかりますが、例年寒くなると流行する傾向があります。まずはその理由から紐解いていきましょう。

1 理由 ウイルスは乾燥に強い！

ウイルスは乾燥した環境が大好き。冬場は気温の低下とともに空気が乾燥するため、ウイルスは夏場よりも**長く感染力を維持**させることができます。つまり、冬のほうが感染症にかかるリスクが高くなるのです。

Virus



2 理由 冬は換気を怠りがち！

外が寒いと、なかなか窓を開けたくはないですよね。その為、冬場の室内は**空気の流れが悪い**閉鎖的な環境になってしまうことが多く、それは空気中に排出されたウイルスを含む**飛沫を長く滞留**させてしまうことにつながります。特に学校や職場など、人が多く集まる場所で換気が行われないと、感染症の流行を引き起こす可能性があります。

Infection

3 理由 冬は体の抵抗力が下がる

寒い冬は体も冷えやすく、人の**免疫力が低下**しやすい季節です。また、空気が乾燥すると、気道粘膜の**防御機能も低下**し、ウイルスが体内に侵入しやすくなってしまいます。つまり、冬は人の体も感染症にかかりやすい状態となり、風邪が流行するのです。

Winter



enjoyobou

さくらいふちゃんと遊んで学ぼう！
カードめくり「みずとあわ」



あそび方

表面に「みず」、裏面に「あわ」と書かれたカードを使います。「みず」の人、「あわ」の人を決め、相手のカードを自分のカードにめくって変えていきます。時間は10秒間、最後に枚数が多い方の勝利です！

予防衛生を意識しよう！

水と泡の対決は、手洗いに置き換えることができます。手を洗うときは必ずせっけんを使うこと、また泡を流すときはバイキンも一緒にすすぐことなどをお子様とお話ししながら遊んでくださいね！

こちらのゲームは、さくらいふちゃんのHPでダウンロードいただけます！
お子様と工作も楽しみながら、予防衛生についても考えてみてください！



SCAN ME

桜の妖精 さくらいふちゃん

いっふ〜♪さくらいふちゃんだよ！
さくらいふちゃんは、みんなに予防衛生を伝えるために生まれたキャラクター！HPでは、お子様が楽しく衛生を学べるコンテンツを公開しているよ。無料ダウンロードもできるので、みんなぜひ遊びに来てね〜！



イカリ消毒は、1964年より日本全国で桜の植樹活動に取り組んでいます。

enjoyobou