



かぜ・インフルエンザにかからないために

人は1年間に**3~6回** かぜをひくそうです。「いや！もう何年もひいてない！」という人は「あれ？ちょっとおかしいな」と感じる**超初期段階**で何らかの対処をして重症化させずに即回復させることができているのだそうです。裴英洙氏の『一流の人はなぜ風邪をひかないのか？』（プレジデント社）という本の受け売りですが、とても大事なことではないでしょうか。



お前はもう…

かぜの原因の90%はウイルス感染です

飛沫感染：患者の咳やくしゃみの飛沫がかかりウイルスを吸い込む

接触感染：飛沫がついたドアノブや机を触り、手にウイルスが付着して体内に入る
素手で食事をとったり、教室で鼻をほじくったりするわけがないので接触感染はしない！と思う人もいるかもしれませんが…要注意なのが接触感染です！

付いている…

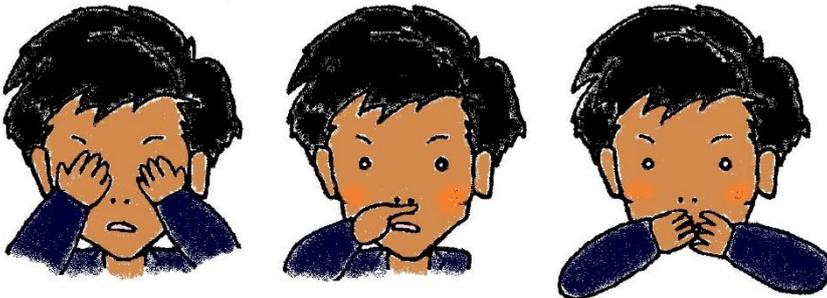


人は無意識のうちに顔を触りまくっている※

※ MacIntyre CR, Cauchemez S, Dwyer DE, et al. Emerging Infectious Diseases. 2009

1時間あたり

目4回 **鼻7回** **唇24回**



なので…

一流の男Y.J先生に聞いてみました

- Q1.** 先生が「あれ？風邪をひいたかな？」と感じる**超初期症状**を教えてください
A1. 英語のSN先生と話したくなる
- Q2.** 一流の男、山本先生の風邪予防法は
A2. 英語のSN先生と話をして
心（芯）から温まる
- Q3.** 先生が執筆するとしたら『一流の人はなぜ〇〇か？』〇〇を埋めてください
A3. 『一流の人はなぜ三流を好むのか？』
独特な世界観を皆さんお楽しみいただけましたか？SN先生と話したくなってしまうね

流行時期にはマスク着用をお勧めします

ウイルスをマスク内にとどめる

●ウイルスの大きさは約0.1ミクロン。不織布マスクの目は5ミクロン。これだと通り抜けてしまうので意味がない！と言われていましたが、ウイルスを含む咳やくしゃみの**飛沫**は水分で5ミクロン以上の大きさになっているので、ウイルスをマスク内にとどめる効果は期待できます。

ウイルスの侵入を防いで予防する

- 飛沫を吸い込む量を抑えます
- ウイルスで汚染された手で鼻や口をさわる機会をぐっと減らすことができます
- のどの線毛に湿度を与え、ウイルスを排除する力を維持します



マスク着用と手洗いをセットですると30~50%感染率が低下するという報告があります ※