

これから、かぜ・インフルエンザの流行する季節がやってきます。予防を徹底して健康に過ごしましょう。また罹ってしまったら早めの対応を心がけましょう。無理は禁物です。

5つのステップで かぜを撃退!!



インフルエンザの予防接種はすみましたか？

10月から多くの医療機関でインフルエンザの予防接種が始まっているようです。予防接種受けることでインフルエンザに罹りにくくしたり罹っても軽い症状ですむようにしたりするという効果があります。ただ、まれではありますが、副反応がおこることやウイルスの型によっては効果が薄いということもありますので、医師に十分に相談しましょう。

11月9日はいい空気の日

じょうずな換気の3つのポイント

- 空気の性質を利用する
冷房で冷やされた空気は低いところから、暖房で温められた空気は高いところから出ようとします。
- 風の流れを利用する
風の入ってくる窓と、もうひとつ、できるだけ遠くの対角線にある窓を開けて、空気の通り道をつくります。
- 換気扇を利用する
換気扇も回すと、空気をかくはんするので、効果的な換気ができます。

換気の効果は.....

- ①新鮮な空気との入れ替え
- ②ニオイの排出
- ③湿気をはらう
- ④ホコリや細菌、ウイルスなどの排出

11月26日は「いい風呂」の日!

お風呂に入ると、温熱効果によって血行がよくなるだけでなく、水圧によるマッサージ効果や浮力によるリラックス効果などもあります。ただし、いくつか注意してもらいたいことがあります。

- 食後すぐに入浴しない：消化不良を起こしやすいので、30分～1時間はあけて入るようにする。
- かけ湯をする：汚れを流すとともに湯の温度に体を慣らすため、足先など心臓に遠い所から順に湯をかけていく。
- 水分を補給する：汗をかき水分が失われるので、入浴の前と後にはコップ1杯の水を飲むようにする。