

強い体の 5の法則!

インフルエンザ編

気温が下がるこれからの季節に流行するインフルエンザ。急な高熱や頭痛、関節痛など全身に症状が出るのが特徴です。これらの症状はかぜにも似ているため、知らないうちに周囲へウイルスを広げてしまう可能性があるため注意が必要です。

インフルエンザの感染経路は飛沫感染と接触感染のふたつ。咳やくしゃみとともに拡散されるウイルスを防ぐためにはマスクの着用が効果的。また、付着したウイルスを落とすために、しっかりと手洗いを行うことが重要です。インフルエンザに感染しないために日々の予防を行きましょう。

• こんな症状はインフルエンザかも •



このような症状になる前にしっかり予防をしましょう!

インフルエンザ5の法則!

1 感染予防の基本は手洗いを念入りに

日々さまざまなものに触れる手はウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食前はこまめに手洗いをしましょう。手のひらだけでなく、爪の間、手の甲、手首まで入念に洗い流しましょう。



2 適した湿度調整でウイルスを退治!

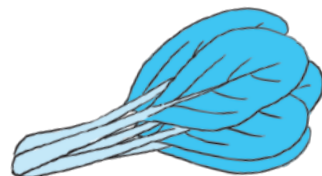
インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好むため、室内の湿度を高め設定することがポイント。加湿器などを使用して、湿度約50~60%に室内環境を整えましょう。

インフルエンザを撃退!
すこやかな冬を過ごしましょう



3 バランスのよい食事で内側から免疫力UP

ウイルスに負けない体づくりには、腸内環境を整えて免疫力を上げることが重要。腸内環境を整える食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけましょう。



4 予防接種は流行前に済ませよう

毎日の予防も大切ですが、ワクチン接種を受けておけばより安心! ワクチンは、効果がでるまでに約2週間かかるため、11月末までに接種しておくのがおすすめです。

5 こまめな水分補給でウイルスの侵入を防ぐ

ウイルスがのどの粘膜に付着してから細胞内に侵入するまでにかかる時間は数分~20分程度といわれます。こまめな水分補給やうがいのはのどを潤し、ウイルスを洗い流す洗浄効果も期待できます。