

インフルエンザに気をつけて！

そよかぜ通信 No. 97

そろそろインフルエンザの話題が出てくる季節になりました。身近にもインフルエンザに罹っている人がちらほら出てきているかと思います。自身や家族がインフルエンザに罹ったときに、気をつけるというを紹介しします。



- 体を暖かくして休養する（安静・睡眠）
- バランスの良い栄養を摂る。
- お茶（緑茶・紅茶）のうがいやお茶の飲用（汗をかいたら、とにかく水分を多めに飲む）、スポーツドリンク・イオン飲料も良いです。
- ビタミンCを摂取する
- 加湿器の使用。鼻や喉の保湿。インフルエンザウイルスは低温、低湿度に長く生きるため、部屋の温度は20-23度、湿度50-60%くらいにしましょう。部屋に濡れタオルをかけるだけでも効果があります。
- 外出先では咳をしている人から2mほど離れておいた方が良いでしょう
- 家族への感染防止のため、マスク着用、室内の換気、空気清浄機の活用、時々うがいと手洗いをする。

*家族がインフルエンザに罹ったら

インフルエンザにかかった人の咳を吸い込んで感染が広がるので、家族で罹った人は可能な限り個室に移し、部屋を温め、加湿、空気清浄機使用やマスク着用させる等の配慮が必要です。看病する人もマスクを着用しましょう。

衣服やティッシュについたウイルスは8~12時間生きているので、風邪の患者が触ったものにすぐに触るのは避けましょう。（鼻水の付いたティッシュはビニール袋に入れて捨てましょう）

風邪は本来自分の免疫力で治すもの。免疫力（体の持つ自然治癒力）を強くする事が最も重要です。保温、保湿、栄養、睡眠、安静が大事です。



ウイルスと戦うためには、いつもより多めのカロリーと水分が必要ですよ！