



冬の「かぜ症状」にご注意を！

日に日に寒さが増してきましたね。

体調など崩されていませんか？

今回は冬の「かぜ症状」についてお話ししたいと思います。



かぜの主な症状って？

かぜは鼻水・鼻詰まり・咳といった呼吸器の症状が多いのが特徴です。かぜをひいた人のくしゃみや咳による「飛沫感染」で広がることも多いので注意しなければなりません。



「かぜ症状」を甘く見てはダメ！

かぜとよく似た症状がでる感染症には・・・

- ①インフルエンザ
- ②溶連菌感染症
- ③RS ウイルス感染症
- ④おたふくかぜ
- ⑤マイコプラズマ などがあります。

これらを「いつものかぜ」だと思って、放置するとなかには重症化するものもあります。ご不安、ご心配な症状がありましたら、お気軽にご相談下さい。



風邪をひかない身体づくりを！

ポイント

手洗い・うがい を徹底しましょう！



手を洗おう



うがいをしよう



消毒しよう



マスクをしよう



換気をしよう

ポイント

湿度調整を行いましょう！



特に冬のかぜウイルスは低温・乾燥が大好きなので部屋の中の保温・保湿を心がけましょう。室温は20℃前後、湿度は60～70%位がおすすめです。喉の粘膜が乾燥しないよう、こまめに水分補給を行うのも効果的です。

ポイント

免疫力を上げましょう！



免疫力を上げるには「バランスのいい食事」「よく寝る」「お酒は控えめに」「適度な運動」・・・と言われます。できることに取り組み免疫力をさげないように心がけることが大切です。



予防が一番大切です。

感染予防と日々の健康管理をしっかり

行っていきましょう！