

日々の業務お疲れ様です。

「フジキュー健康だより」第6号

今回は、「インフルエンザ」についてです。

冬も深まりインフルエンザが流行し始める季節になってきました。

インフルエンザは例年12月～3月に流行します。

そのため、コロナで感染症対策をしているかと思いますが、改めて対策を行いましょう。

基本的な対策は以下になります。

1. 予防接種を行う

病気にかかった際の死亡リスクを減らすため予防接種を行うことはとても良いことです。

2. 湿度を保ち、体温を下げない

冬は乾燥し、ウイルスの生存期間が長くなるため、加湿器などを使うのがいいです。

また体温を下げると免疫系が低下する為、カイロや暖房などの使用を心がけましょう。

3. 栄養バランスの良い食事と水分補給

免疫系を高めるためにはバランスの良い食事が大事です。偏った食事をしているとビタミンやミネラルが不足する為、補う食事をとるのがいいでしょう。

また冬場は水分補給が減る為、心がけましょう。理想は1時間にコップ1杯です。

どうしても意識して飲めないという人は、おやつに果物などを食べるのもおすすめです。

4. 外出後、食事前の手洗い

ウイルスは体内に入ると増殖を始めるため、入れないことが大事になります。そのため、手を洗いましょう。手が洗えない場合はアルコール消毒でも大丈夫です。

5. 十分な休養

過度なストレスや睡眠不足も免疫系を低下させるため、ストレス発散や十分な睡眠をとります。