

健康切符 インフルエンザ

抵抗力を
高めて
予防

インフルエンザに 負けない体



11月に入るとインフルエンザにかかる人が増え始めます。普段から、抵抗力を高めておくとともに、予防法についてもおさらいしておきましょう。

かかりにくくする、うつさない対策で、 インフルエンザに備えよう

かかりにくい体づくり

抵抗力を高める生活習慣とは、バランスの取れた食生活と適度な運動、そして睡眠と休養をしっかりと取ることです。



うつらない工夫

なるべく人混みを避け、外出時はマスクを着用します。手洗いがいいは丁寧にしっかり。部屋には温湿度計を置いて最適な環境をキープしましょう。



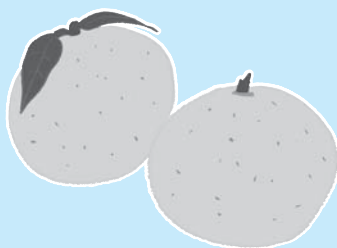
うつさないエチケット

せきやくしゃみが出る際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔を背けて。感染したらマスクの着用は必須です。



受けて安心予防接種

インフルエンザが特に重症化しやすい子どもや高齢者、慢性疾患がある人、また、同居する家族も、流行前の予防接種が安心です。



ゆず 柚子

香味や酸味を加える代表的な調味料、柚子が旬です。果汁を絞ったあとは捨てていませんか？実はビタミンCが豊富で香りが豊かなのは皮の方。皮をすりおろしたり、刻んだりして無駄なく使うことを心掛けましょう。