



令和4年度  
社会福祉法人大谷会  
看護師

冬を乗り越えるためには、からだの中から「冷え対策」が大切です。それには①規則正しい生活

②軽い運動③湯船につかる④温かいものを食べる。+家族仲良くすると、心が暖かくなりますね。



冬を乗り越えるためには、からだの中から「冷え対策」が大切です。それには①規則正しい生活

②軽い運動③湯船につかる④温かいものを食べる。+家族仲良くすると、心が暖かくなりますね。



### 3つの首を温めて体 ポカポカ



きたかぜ 北風がピューーと吹いたら、  
からだ 体がガクガク…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの「首」を寒さから守っていないかも。  
3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首

ネックウォーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首

外に行くときは手袋を忘れずに

足首

締めつけない、厚手の靴下が◎



からだ げんき ふゆ す 体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう！

#### かぜ、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の違い

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
感染症、感染経路	強い。接触・飛沫感染	強い。接触・飛沫感染	非常に強い。接触・飛沫エアロゾル感染
症状が現れ始める部位	鼻・喉（上気道が中心）	全身症状が現れることが多い	局所、全身症状もある
症状の現れ方	ゆるやか	急激	急激に重症化、肺炎を合併
発熱	37~38（微熱が多い）	高熱（38°C以上）	37.5°C以上が4日以上続く
主な体調の変化	くしゃみ・鼻水・咳・鼻づまり・のどの痛み	関節痛・筋肉痛・頭痛・悪寒（全身症状が急激）	風邪・インフルエンザ症状に加えて、味覚・嗅覚障害等
治療方法	痛みや不快な症状をやわらげる対症療法	対症療法に合わせて抗インフルエンザ薬を使用	対症療法が中心、肺炎時、抗ウイルス薬、血栓予防は抗凝固薬等
治るまでの期間	多くは1週間程度	多くは1週間程度	軽症であれば5~7日程度

#### 感染対策にピッタリな湿度は？

ゲヘ 寒くて  
空気が乾燥した部屋、  
最高～！！



まだまだ……

感染対策！！！

頑張いましょう！



もしかしたら部屋が、ウイルスからこんなふうに思われていたら、感染のリスク大！  
ウイルスは温度が低く、乾燥した空気で活性化します。そして、空気中を漂い、口や鼻から人の体内に侵入します。  
そこで感染対策に効果的なのが加湿。

#### 湿度の目安

× 40%以下

ウイルスが増殖・活性化する

◎ 40~60%

ウイルスが増殖・活性化しにくい

人にとっても快適！

▲ 60%以上

ジメジメ…。ダニやカビが発生しやすい

室温は  
18度以上が◎



加湿器や濡れタオルなどを活用して、上手に湿度を調整しましょう。