



ほけん だより 12月

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。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、
体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。
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 ネット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◎



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



まだまだ……
感染対策!!!
頑張りましょう!



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~!!



もしあなたの部屋が、ウイルスからこんな
ふうに使われていたら、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
- ▲ 60%以上
ジメジメ…。ダニやカビが
発生しやすい

人にとっても
快適!

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。