

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの時期がやってきました。今年はすでに流行が始まっています。
予防法を確認しておきましょう！

かからない！
うつさない！

「免疫力」を高めよう

腸内環境を整える



体内の免疫細胞は60～70%腸内に集中しているので、腸内環境を整える食材を意識して摂ることが、免疫力UPにつながります。



腸内環境を整えるお勧めの食材

きのこ
海藻類

食物繊維が善玉菌のエサとなり
善玉菌が元気に！
しめじ、えのき、めかぶ、もずくなど

発酵
食品

腸内の善玉菌を増やします。
納豆、キムチ、味噌、ヨーグルトなど

質の高い睡眠をとる



睡眠不足は脳とからだの回復を妨げ、免疫力を低下させます。
なるべく6時間以上の睡眠時間を確保し、起きた時に「疲れがしっかり取れた感覚」を感じられる睡眠をとみましょう。



質の高い睡眠をとるコツ

入浴

就寝1～2時間前には済ませます。
40℃のお湯に10～15分程浸かるのがお勧めです。

照明

夜は寝室だけでなく、リビングも薄暗くすることで、眠りの質を上げることができます。

「手洗いと咳エチケット」

インフルエンザは、患者が咳やくしゃみをした時のしぶきに含まれる病原体（ウイルス）を吸い込むなどにより感染が広がっていきます。感染の広がりを予防する一つの方法として、感染が広がっていく経路を遮断することが必要です。こまめに手洗い・咳エチケットを行いましょう！

★対策1★ うつらないために手洗い

外出先から帰宅時や調理の前後、食事前など小まめに手を洗いましょう。

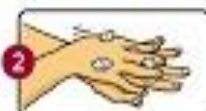
★対策2★ うつさないために咳エチケット

くしゃみや咳が出る時は、マスクを着用しましょう。マスクが無ければ、ティッシュで口、鼻を抑え、どちらもない場合は、口を手では抑えずに二の腕でおさえましょう。

正しい手の洗い方



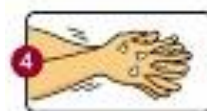
流水で手をぬらし、石鹸をつけ、手の平をよくこする。



手の甲を伸ばすようにこする。



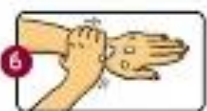
指先、爪の間を念入りにこする。



指の間を洗う。



親指と手の平をねじり洗う。



手首も忘れずに洗う。

「流行前の予防接種」

インフルエンザ予防接種のご案内

季節性インフルエンザの流行時期を迎える前に、予防接種を受けることが大切です。インフルエンザワクチンは感染そのものを完全に防ぐものではありませんが、発症や重症化を防ぐ効果があります。菊池養生園でも、インフルエンザ予防接種ができますので、ご相談下さい。

