



今年もあとわずかになりました。流行中のインフルエンザ、溶連菌はもちろんですが、冬の感染症のひとつである感染性胃腸炎にも気をつけて、予防のためにも手洗い・うがい・換気を心がけましょう。

## 『温活』おすすめします

温活とは、体を外側だけでなく、内側からも温めて冷えを予防・改善し、冷えによって引き起こる症状・不調から身を守ることです。体の冷えはさまざまなトラブルの原因の一つになります。

- ◆ 血行不良…手足（特に末端）の冷え、むくみ、肌あれ
- ◆ 代謝の低下…全体的な体のだるさや不調、生活習慣病
- ◆ 免疫力低下…かぜやインフルエンザなどの感染症
- ◆ 体が縮こまる…猫背、首や肩のこり、頭痛、疲れ

これらを改善するには、マフラー・手袋、ホッカイロ、湯たんぽ等を使って外から温めることはもちろん、以下の方法で体の中からも温めることができます。

- ◆ **食事**：にんじん、ごぼう、大根などの根菜は体を温める効果があります。  
またこの季節によく食べるお鍋料理も体を温めてくれます。
- ◆ **運動**：体を動かして筋肉を使うと、体内で熱が産出されます。
- ◆ **入浴**：シャワーのみでは体を温めて疲れをとることはできません。  
忙しいけれど、お風呂にゆっくりかかる時間も大切です。  
入浴して体温が上がると1時間半から2時間後にかけて徐々に体温が下がり、心地よい眠気につながって睡眠の質を高める効果もあるそうです。

## 冬に流行しやすい 感染症

### インフルエンザ



#### 特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

#### 潜伏期間

1~3日

#### 症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒など

### ノロウイルス



#### 特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

#### 潜伏期間

1~2日

#### 症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱など

### 新型コロナウイルス



#### 特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

#### 潜伏期間

2~4日程度

#### 症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害など

### 新型コロナウイルス

#### かぜの症状

#### ここまでたら、インフルエンザを疑おう

のどの痛み・せき・くしゃみ・鼻水・頭痛・寒気・発熱・急な高熱・全身の痛み

