

インフルエンザ流行中!!



冬はインフルエンザの季節です。

冬に流行するワケ

インフルエンザウイルスは低温と乾燥が大好き。冬はウイルスの増殖にうってつけなのです。



寒さで抵抗力が落ち、感染しやすくなります。

インフルエンザ感染予防法

ワクチン接種を受けましょう

● 流行期の1カ月前には接種しておきましょう。



● ウイルスは毎年変化します。接種は毎年必要です。

● 人混みをさける ● 手洗い

● 適度な湿度を保つ…なども効果的です。



それでも



感染してしまったら…

ひき始めが肝心！感染後の対処法

安静第一!!

無理をするとウイルスが体の奥まで侵入してしまいます。



睡眠不足は絶対禁物!!

体力低下の最大の原因です。



日頃の予防と早めの対処でインフルエンザの流行期を乗り切りましょう。

