



今年はどんな1年でしたか？新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないとイケないことも、たくさんあったと思います。もうすぐ冬休み。体を守る免疫力を強化して、残り少しの2021年も、体調を崩さないように過ごしたいですね。



世界的大流行を引き起こした新型コロナウイルス。感染対策として「換気」の重要性がクローズアップされています。ナイチンゲールは多くの著書の中で、「新鮮な空気」がいかに健康保持に大切な、「汚れた空気」がいかに病気の原因になるかを繰り返し伝えています。寒い季節ですが、換気をしっかりして、感染対策に努めましょう！

換気しよう

寒い季節の換気テクニック

寒 い日に窓を開けると、急激に部屋の温度が低くなるので、暖房器具を工夫しながら換気しよう。



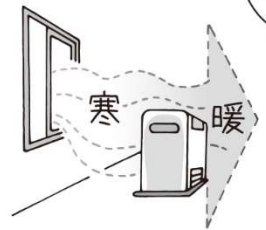
短 時間、窓を全開にするよりも、一方向の窓を少しだけずっと開けっ放しにしておくほうが室温の変化を抑えられます。



台 所などの換気扇を使うと、室温を急激に下げることなく換気をすることができます。



暖 房器具の近くの窓を開けると、窓から入ってくる冷えた空気がすぐにあたためられるのでオススメ。



カーテンなどの燃えやすいものは暖房器具から離そう(火災予防！)

コロナ? インフルエンザ? カゼ?

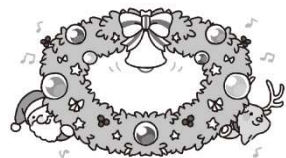
症状はどう違う?

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

毎日体温を測り、忘れずに「健康チェックシート」に記録をしましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹️	平熱 ~高熱	☹️	☹️	😊	☹️
インフルエンザ	☹️	高熱	☹️	☹️	☹️	☹️
カゼ	☹️	平熱 ~微熱	☹️	😊	😊	☹️

☹️ … 高頻度 ☹️ … よくある 😊 … ときどき 😊 … まれに ※無症状の場合を除く





換気も大事ですが、加湿も重要。これからの時期に流行するインフルエンザウイルスが苦手なのは高温多湿。湿度が50%以上で感染力は弱くなり、寿命も短くなります。

また、気温が低いと、鼻・のど・気管などの起動粘膜の病原体に対する防御力が低下します。風邪の予防には、部屋を暖かくしておく(室温20~25℃)ことが効果的です。そして、インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好むため、加湿(湿度 50~60%)を保つことも効果的です。

換気・加温・加湿で



ウイルスを減らす



寒くても水分補給ってだいじ?

水分補給は夏の話だよね というキミ!

いえいえ、そんなことはありません。秋や冬でも水分不足が起こるキケンがあるのです。なぜなら…

理由 その1 私たちの皮膚からは、気づかないうちに水分が蒸発しています。空気が乾燥する寒い季節は、より蒸発が進みやすいのです。

理由 その2 夏よりものが渇いていると感じにくいので、水分をとる機会が減ってしまいがち。

水分不足でのどや鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが侵入しやすくなります。



冬の水分のとり方

- ☕ 寝る前、起床後にしっかり補給!
- ☕ のどが渇いたと感じる前にこまめに
- ☕ 白湯など温かいものを選ぶ

簡単!

エコ!

3つの潤い作戦

冬に活躍するウイルスは乾燥した場所が大好きなので、保湿対策はとても大事。そこで、身近なもので簡単にできるエコな保湿対策を3つご紹介します。

洗濯物や濡れタオルを干す



水分をよく含んだ洗濯物を部屋の中に干しましょう。バスタオルのような大きいものなら、さらに効果があります。

お湯を入れたうつわを置く



机の上や枕元などにお湯を入れたうつわを置くのがオススメ。ただしこぼさないように注意を!

霧吹きを使う



精油を少し混ぜた水を作り、霧吹きで空中に振りかければ、安眠と保湿のダブル効果が!