

水分補給の
重要性は

夏場と変わらない!!



職場でも家庭でも何かとあわ
たに忙しい師走。唐突ですが、

最近、水分補給していますか？人間の
体の約60%は水分です。毎日食べ物
や飲み物から2~2.5リットルの水分を摂取
し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を
体から排出しています。熱中症の危険は去りましたが
水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。

風邪対策に水分補給

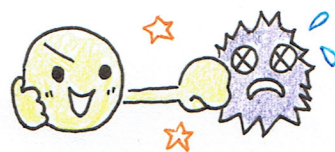
うがい・手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策の1つです!!



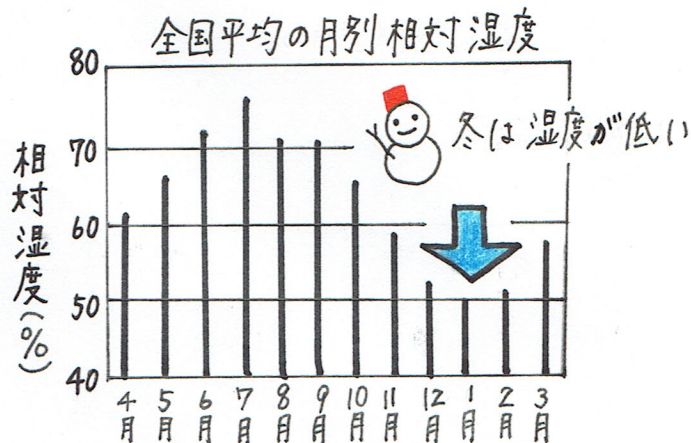
+



=



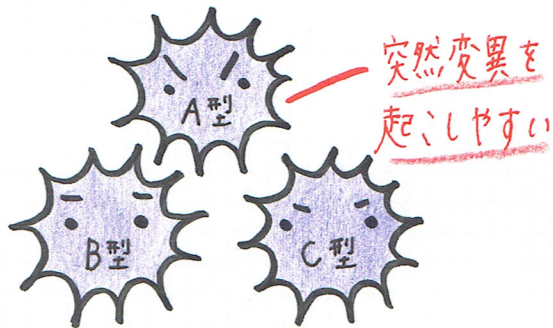
風邪やインフルエンザの原因となる
ウイルスは乾燥した状態で活発に
活動します。反対に湿度50%以上に
なると活動が急激に低下します。
水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおし
てウイルスの侵入を防ぐと同じに侵
入したウイルスを痰や鼻水によって
体外に排出する作用を助けます。



※風邪をひいたら普段以上に水分を補給しましょう!!

インフルエンザ

について...



インフルエンザはインフルエンザウイルスの感染によって起ります。A型・B型・C型と3種類あるウイルスの中でとくにA型インフルエンザウイルスは伝播力が強く日本では毎年冬に季節性インフルエンザとして流行しています。

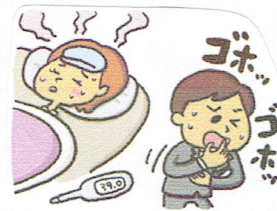
★日常生活から考えられる原因★

- ① インフルエンザに感染している人からの飛沫感染
(うつさないためにも予防のためにもマスク着用が効果的)
- ② インフルエンザウイルスに触れたことによる接触感染
(ドアノブやスイッチにもウイルスは付着しているので注意)



★インフルエンザの症状★

急に高熱がでて、全身に症状があらわれる



★日常生活でできる予防★

- ① ワクチンを摂取する
- ② 十分な睡眠と栄養を心がける
- ③ 室内を適度な湿度に保つ
- ④ 外出時にはマスクを着用
- ⑤ 帰宅後は手洗い・うがいをやる
- ⑥ ハイリスクグループに属する場合は注意する



★対処法★

- ・ インフルエンザの疑いをもったら、会社・学校を休む
- ・ こまめに水分を補給する
- ・ せきエチケットを心がける
- ・ 病院で診察を受ける

元気に2016年をむかえましょう♪

インフルエンザ
なんか
負けるもんか!!



65歳以上 糖尿病
妊婦 乳幼児
慢性心疾患 など...