

せきが出る・鼻水が出る・熱がでた、など体調をくずす人が増えてきました。



季節の変わり目で、昼間はあたたかく朝方になると寒くなります。ウイルスによって、かぜにかかるわけですが、なぜ寒くなると、かぜをひくのでしょうか？寒いと体が冷えて体温が下がります。

→体が冷えることは、体にとって負担がかかります。

→体の免疫力が低下します。(睡眠不足も体の免疫力が低下します。)

→そして、かぜをひいてしまうのです。

この時期は、イネなどのアレルギーで鼻水や発熱がおこることがあります。

気温の低下により、鼻やのどの粘膜を刺激されてアレルギー症状がでることもあります。

体温調節する工夫

- ① 朝食にあたたかい飲み物を取り入れましょう。(みそ汁・スープ・お茶)
- ② 寝るときは、あたたかい服装にしましょう。(Tシャツ1枚だけ着て寝たら、かぜをひいてしまいますね。)
- ③ 髪の毛を洗ったらよくふいて寝るように心がけましょう。

*寝ている時、体温が低くなるので、あたたかい服装をすることが大切です。



インフルエンザ予防接種を受ける時期となりました。

平成 25 年度のインフルエンザワクチンは、インフルエンザ A/H1N1 亜型(インフルエンザ(H1N1)2009 と同じ)と A/H3N2 亜型(いわゆる A 香港型)、B 型の 3 種類が含まれたワクチンです。

一般的にインフルエンザのワクチンは、重症化等の防止に一定の効果が期待されていますが、まれに副反応もみられます。ワクチンの効果とリスクをご理解のうえ、接種を受けていただくことをお勧めします。

任意の予防接種です。料金も自己負担です。

接種する場合は、ご家庭から医療機関に事前に問い合わせて、予約をしてください。

1 回接種後、3 週間あけて、2 回めの接種をします。

予防接種を受けてからインフルエンザに対する抵抗力がつくまでに 2 週間程度かかり、その効果が十分に持続する期間は約 5 ヶ月間とされています。より効率的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前までに接種を受けておくことが必要です。



「あなたは、まだ派、もう派？」

とっておきのお菓子があるとします。

ふたを開けたら、残りはあと半分。

その時、「あーまだ半分ある。」と思うか

「えーもう半分しかない。」と思うか

あなたは、どちらですか？

どんな人にも悩みや不安があります。

それをどう受け止めるかで、ずいぶん気分が違ふものです。

「まだ半分ある。」と、前向きに考えてみてはどうでしょう。

また、一人で考えていると、いつも同じパターンになりがちです。

時には、他の人の話に耳を傾けて、いろいろな考え方を知ることも大切です。

