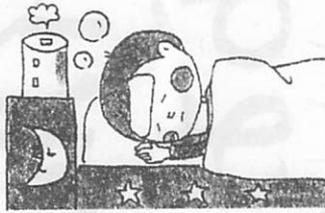




毎日とても寒い日が続いています。気温が低く、空気が乾燥しているこの時期は感染症にかかりやすい時期です。かぜやインフルエンザが流行していますが、感染性の胃腸炎などにも注意が必要です。病み上がりや体が疲れていたりして抵抗力の弱くなっているときは特に注意しましょう。普段から自分でできる予防をしっかりとっておきましょう。

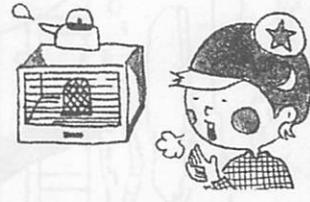
かぜのひきはじめ こんなことに注意!



温かくして休む



栄養バランスのよい食事をとる



室内は適度な湿度を保つ

しっかり休養して治しましょう

こんな症状が出たら

インフルエンザかも



発熱



鼻水



せき



くしゃみ

に加えて



急な高熱

頭痛

だるさ

筋肉や関節の痛み

今はまだ毎日とても寒いですが、花粉が少しずつ飛び始めます。花粉症の人は本格的なシーズンのくる前から体調に気をつけるようにしましょう。

※花粉症の症状は人それぞれですが、鼻水やのどの痛みなどのかぜの症状と似ている症状もあります。

くしゃみ 鼻みず 鼻づまり 目のかゆみ



花粉がくるよー!
本格的なシーズンの前に
一度お医者さんに相談してみよう

こんな日は **花 粉 日 和**



よく晴れた日

風が強い日

雨のあがった後