

リンペイ健康だより Vol.10



コロナウイルスが流行し始めてから約3年が経った今。

いつどんな時に感染するかわからない状況の中、自分たちでどのような感染対策が出来るのか、じっくりと考えてみましょう。

コロナウイルスの初期症状

発熱、寒気、咳、息切れ、呼吸苦難、筋肉痛、関節痛、嘔吐、下痢などの症状がみられます。嗅覚障害、味覚障害は新型コロナに特徴的な症状ですが、この症状がないからといって新型コロナではないとは言い切れません。

自宅療養になったら...



- ①勤務先に連絡をする
- ②濃厚接触者に連絡をする(発症の2日前以降に会った人のうち、以下に該当する場合)
(1)距離が1m程度 (2)マスクなし (3)15分以上会話
- ③自治体サイトで療養者向け情報を確認する
- ④加入保険の契約内容を確認する

もしものために備えておこう!

- くすり類** ■解熱鎮痛剤 ■常備薬 ■お薬手帳 ■持病の薬
- 衛生品** ■体温計(電池を確認) ■アルコール消毒液
■不織布マスク ■冷却シート
- 飲食物** ■スポーツドリンクや経口補水液
■主食(温めるご飯、冷凍うどん、パン等)
■レトルト、インスタント食品 ■ゼリー飲料 ■食品
- 日用品** ■トイレットペーパー ■ティッシュペーパー
■使い捨て手袋 ■ゴミ袋 ■オムツ(乳幼児のいる方)

コロナに感染しないためにも、...

- 空気の入替えをする
- 人混みをなるべく避ける
- こまめに手洗い・消毒
- 隙間なくマスクを着用す



怪しいと思ったらすぐ病院へ!

コロナの恐ろしさは計り知れないピヨね...
みなさんがコロナにかからないためにも
意識しながら生活するのが大事ピヨ!



今月の豆知識のコーナー

毎月23日は乳酸菌の日!



乳酸(にゅう【2】さん【3】)の語呂合わせから体にいい乳酸菌を活用した商品をアピールする日にとカゴメ株式会社が制定しました。乳酸菌は腸内環境を改善するだけでなく、免疫力も up してくれます。そのため、現在では新型コロナウイルス患者に対する、プラズマ乳酸菌を用いた症状緩和効果についての研究も行われているほど体に良いのです! 主にどのような食品に乳酸菌が含まれているのかというと、味噌や醤油、お酢、ぬか漬、キムチや納豆、チーズなどです! どれも万能でおいしいものばかり!

実は私、キムチ納豆が好きなんです...(*ノwノ) 最高の組み合わせですよ! ?

みなさんも乳酸菌製品をたくさん食べて健康に過ごしましょう(^o^)/

リンペイ
健康推進し隊