LIXIL リフォームネット

リフォームかわら版

2026年 11月号

＜発行＞
株式会社ダイシン・リホーム
大阪府泉南市樽井 6-25-16-2F
TEL.072-480-5580
FAX.072-480-5581

インフルエンザを予防して、健康的な毎日を！

熱や体の痛み、倦怠感などで大変なインフルエンザにはかかりたくないもの。予防を心がけたいですね。



みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちょっと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「インフルエンザの予防」です。

冬に大流行するインフルエンザですが、今では季節問わずにかかる人もいて、普段からの予防が大切になります。そこで、インフルエンザの予防についていくつかご紹介します。

こまめな対策と水分補給が効果的！

インフルエンザは、飛沫感染によってうつることも多いため、マスクの着用がおすすめ。マスクは、ワイヤーを鼻に合わせて密着させ、下部分は、あご下まで伸ばして顔をしっかり覆いましょう。

接触感染に気をつけるために、こまめな手洗いも重要です。手洗いは、指先や爪、指の間、手首まで丁寧に洗いましょう。

そして、より効果的なのは、こまめな水分補給。体内の水分が不足すると、鼻や気管の繊毛が乾燥して、動きが悪くなり、ウィルス等を体の外に排出できなくなってしまいます。こまめな水分補給はとても大事。外出時には、水筒やペットボトルを持ち歩くのも良いですね！



消毒用のアルコールで手を清潔にすることも効果的です。

ちょっと前から注目を集めているのが、〝紅茶〟。もともと殺菌効果が高いといわれていますが、紅茶に含まれるポリフェノールが緑茶などに比べて、インフルエンザを無力化する力が強いそうです。ティーバッグで普通に淹れて飲むのも良いですし、2、3煎目でも充分。砂糖やレモンを入れてもOKだそう。ノンカフェインでも良いので、睡眠前や妊婦さん、小さいお子さんにもおすすめです。



ミルクティーはミルクタンパクの影響でポリフェノールが働かなくなるのでNGです！

予防接種も重要です。予防接種は完璧に予防するものではありませんが、万が一、かかってしまったとき、症状がひどくならないためにも受けておいた方が良いでしょう。

日々の体調管理やお部屋の環境づくりも

日ごろの体調を整えることも大切ですね。充分な睡眠や適度な運動で健康づくりを心がけることで免疫力低下を防ぎ、インフルエンザに負けない体をつくりましょう。ほかに、ゆっくりお風呂につかるなど、リラックスすることでストレスを溜めないこともポイントです。

室内にもいるかもしれないインフルエンザウィルス。その活動を抑えるために、室内の湿度は50％～60％に保つのがおすすめ。高温にも弱いと言われているので、20～25度程度が良いでしょう。もし、家族がかかってしまったら、心を鬼にして隔離。タオルやうがい用のコップも別にし、手洗いもこまめにして、家庭内感染を防ぎましょう。

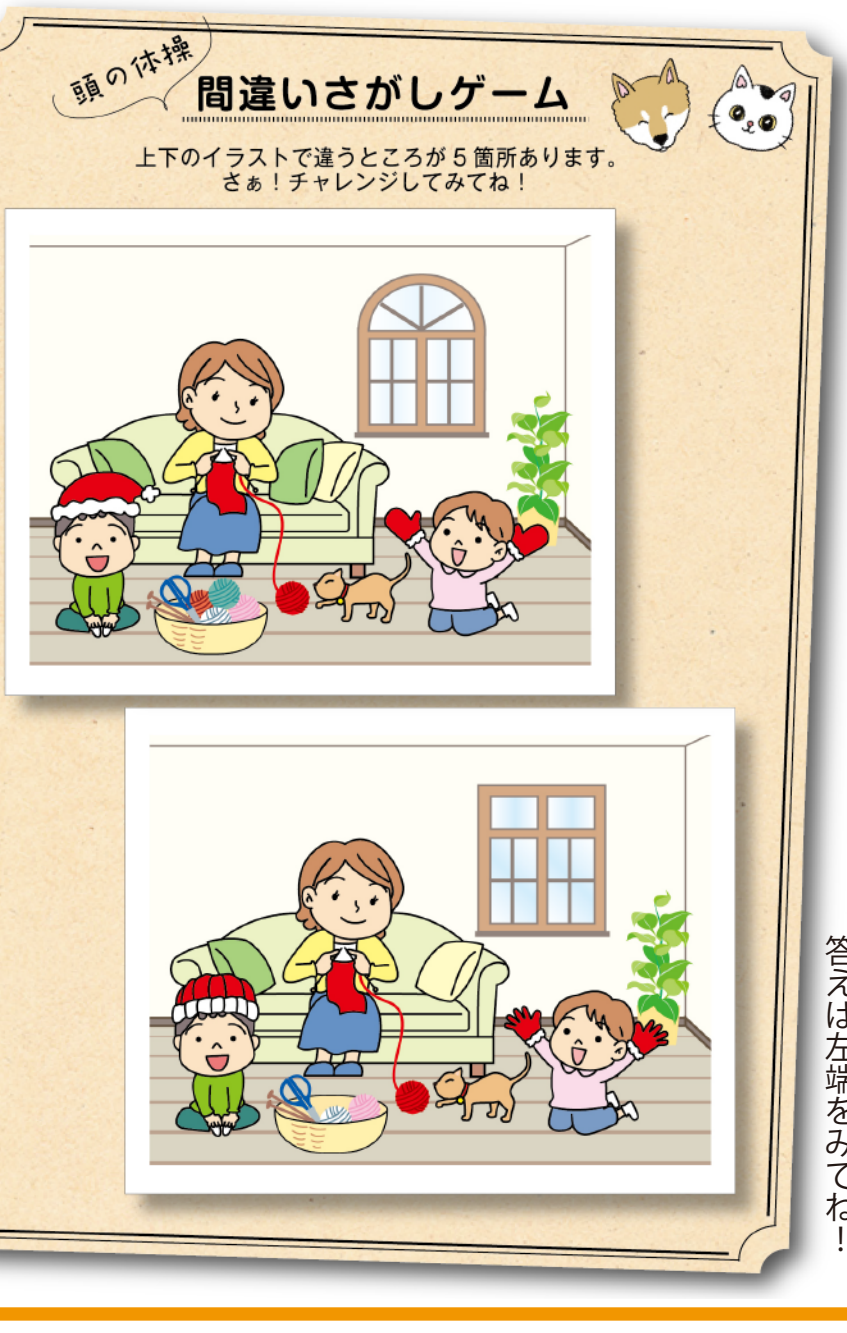
どんなに気をつけていても100％かからないということはありません。最近は、インフルエンザの型によっては、高熱が出ないものもあります。また、インフルエンザの薬は48時間以内に服用すると効果が期待できるので、少しでも「おかしいな」と思ったら病院へ行きましょう。



最近は、お部屋に置いたり、スプレーすることでインフルエンザ予防に役立つグッズもあるので、取り入れるのも良いですね！

頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが５箇所あります。
さぁ！チャレンジしてみてね！



答えは左端をみてね！

間違いさがし答え：①男の子の帽子 ②カゴの毛糸 ③窓 ④女の子の手袋 ⑤クッションの数

ご相談・お問い合わせはこちらまで
Daishin 快適住まいのリフォーム
住まいの新築・リフォーム・塗装
『住まいの困った』を解決します！
株式会社ダイシン・リホーム
072-480-5580
info@ds-rh.com
〒590-0521 大阪府泉南市樽井6-25-16