

NK-95 健康生活メモ

- サイズ…… 46/4切・13枚 (535×380^{mm}/m)
- 用紙…… マットコート70kg
- 梱包数(重量)…… 50冊(12kg)
- 名入スペース…… 75×380^{mm}/m
- 名入印刷寸法…… 60×330^{mm}以内
- 表紙名入印刷……有

元号 紙

家族の健康を応援する情報が満載！

2021
JANUARY

インフルエンザ

原因 予防が難しく広がやすい

冬から春にかけて、新型のインフルエンザウイルスが流行する。インフルエンザウイルスは、空気中を飛ぶことで感染し、目や鼻の粘膜から侵入する。感染した人が咳やくしゃみをする際に、ウイルスが空気中に飛び散り、他の人に感染させる。

症状 強い全身症状が現れたら要注意

かぜのような症状もありますが、急に38度以上の高熱が持続し、頭痛や全身倦怠感、関節痛や筋肉痛が現れるのが特徴です。重症化する場合は肺炎や脳炎、インフルエンザ脳症などという合併症を併発します。ぜんそくなどの基礎疾患がある人は特に注意が必要です。



2021年12月 2日

浴前・手洗 湯が下がっても夜中に

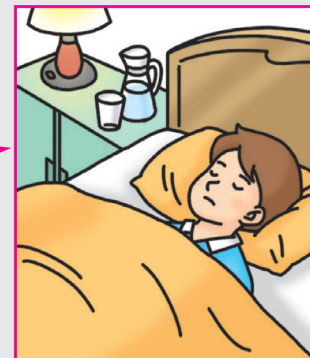
浴室の湯気で呼吸器が乾燥し、インフルエンザウイルスが侵入しやすくなります。入浴後は、浴室から脱衣室まで濡れたタオルで体を拭き、すぐに乾燥させます。入浴後は、湯気が乾燥した空気を吸い込むのを避け、加湿器を使用すると良いでしょう。

健康長寿の秘けつ 発酵食品は元気のもと

免疫細胞が集中している腸内の環境を整え、病気にかかりづらい体を維持しましょう。みそや納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌が豊富。意識的に摂取すると、腸内での有害物質をつくり出す悪玉菌の増殖が抑えられ、感染症の予防につながります。

帰ったら 手洗いしっかり 30秒

日 sun	月 mon	火 tue	水 wed	木 thu	金 fri	土 sat
28	29	30	31	1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						




★毎月、その月のテーマに合わせて、原因から症状、対処法などをイラスト付きで、わかりやすく解説！

今から実践！

健康長寿の秘けつ

発酵食品は元気のもと

免疫細胞が集中している腸内の環境を整え、病気にかかりづらい体を維持しましょう。みそや納豆、ヨーグルトなどの発酵食品には、善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌が豊富。意識的に摂取すると、腸内での有害物質をつくり出す悪玉菌の増殖が抑えられ、感染症の予防につながります。



★毎月「今から実践！健康長寿の秘けつ」を紹介！知って納得の豆知識です

2021 CALENDAR

TAKE CARE 365

健康

病にもなる症状に健康アドバイザー
HEALTH ADVISER

10 インフルエンザ 79 中

20 生活習慣病 49 帯状疱疹

30 花粉症 98 慢性腎臓病

40 がん 108 長寿

50 健康食品 118 脳老化

60 腸活 127 製法



健康習慣を身につけましょう

2021年3月

花粉症

春の訪れとともに、花粉症の季節がやってきます。鼻のかゆみや目のかゆみ、くしゃみ、涙目などの症状が現れます。外出時はマスクやメガネを着用し、帰宅後は顔を洗い、髪を洗って花粉を落としましょう。

目薬 ストレスからもガードする

2021年7月

食中毒

夏は食中毒の季節です。生食や加熱不足の食品、変質した食品の摂取は避けましょう。食後は手を洗い、調理器具は清潔に保ちましょう。

腸活 食生活管理 しっかりと

2021年11月

がん

がんは予防可能な病気です。禁煙、節酒、野菜や果物の摂取、適度な運動が予防につながります。定期的な検診を受けることも大切です。

腸活 食事で腸を動かす