

# にこにこ通信

R5.11.1号

## 皆さんの総合保険代理店“ほっとプランニング”です。

皆さんこんにちは！

早いもので今年も残り2ヶ月を切ってしまいました。大人になるにしたがって1年のスピードが加速しているような……。だからこそ1日1日を大切にしたいものです。

寒くなると毎年のように大流行するインフルエンザ。しかし、ここ数年はコロナ禍でマスク生活が長かったこともあり例年と比べて減少傾向でしたが今年は春先から徐々にマスクをする人が減少し、早い時期からインフルエンザが流行の兆しが見られます。そこで……

今回のテーマは**インフルエンザの予防と対策**についてお話ししたいと思います。



### 【今からできる予防と対策】

1. ワクチン接種（相場：1回3,000円～4,000円）
2. こまめな手洗い&うがい（特に手洗いが重要）
3. 室内を適度な温度と湿度に保つ（冬場の室温は18度～22度、湿度は55%～65%が一般的）
4. バランスの良い食事と十分な睡眠（休養）
5. 不必要に人混みの多い場所は避ける
6. お互いに咳エチケットを心掛ける



上記に加えてヨーグルトなどに含まれる「乳酸菌」が特にインフルエンザの予防に効果があるそうです。中でも特に効果が期待できるのが最近CMでもおなじみの「フラスマ乳酸菌」を含む製品なのだとか……。ヨーグルトであれば毎日の食事やデザートに手軽に取り入れることが出来そうですね。

ここ数年、「夏」が長くて「春と秋」が短くなってきており、急に1日の寒暖差が大きくなり体調を崩しやすい季節でもあります。年末に向けて拓さんお楽しいイベントを企画されている方も多いと思います。風邪やインフルエンザにかかたりしないよう、今回の記事が少しでもお役に立ちますように……。



弊社では皆様の安心・安全に寄り添った保険をご案内しております。お気軽にご相談ください。



株式会社 ほっとプランニング



安心を、ずっと。  
お客様満足を、もっと。

TEL:048-954-6314 FAX:048-954-6502