

ずいぶん早く日が暮れるようになりましたね。長い秋の夜、のんびり過ごすことも良いですが、なんとなく眠れないことも…。そんなときにこの方法を試してみてください。



## ●ぬるめのお風呂にゆっくり入る

シャワーだけで済ませていませんか？湯船につかって血のめぐりを良くすることで体温が下がりやすくなり、体が眠る準備に入ることができます。



## ●あたたかい飲み物を飲む

あたたかい飲み物が心を落ち着かせます。目を覚ます効き目があるコーヒーや紅茶は避けましょう。白湯（お湯）やしょうが湯、こんぶ茶などがおすすめです。



## ●部屋を暗くして布団に入る

スマホやゲーム、パソコンの画面の明るさや動きは脳を刺激し、目を覚まします。部屋を暗くするだけでなく、寝る前はこれらのメディアの使用を控えましょう。

## いい歯のためにも「いい歯肉」













11月8日は「いい歯の日」。歯だけでなく、歯の土台である歯肉の健康も重要です。歯垢が原因となって起こる歯肉炎が進行すると、歯肉が腫れたり痛んだりするだけでなく、歯の根っこまで溶けてしまいます。歯肉炎の予防にはまず歯磨き。歯だけでなく歯肉の健康にも気を付けたいですね。

※今年は新型コロナウイルス感染症対策のため、歯科健診が実施できませんでした。各自で歯科医院に受診し、定期的に検診を受けるようにしましょう。

## 症状の違いは？

## 「新型コロナウイルス」「かぜ」「インフルエンザ」



症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎：頻度が高い ○：よくある △：ときどきある ×：あまりない

この冬は従来の「かぜ」や「インフルエンザ」に加え「新型コロナウイルス感染症」の予防も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、みなさんが知っているように「手洗い」「咳エチケット」など3つに共通する予防法も。症状についても同様です。

自分で安易に判断することは禁物ですが、気を付けたい病気についての知識として知っておくと良いでしょう。