

月刊 栄式トレーニング通信！ Vol.57

新年も早くも1か月が経ち2月になりました。大雪など大変な1月でしたね・・・。

さて、今回のお題は「**インフルエンザ**」についてです。

この時期に一番流行するのがインフルエンザです。**流行する期間**は毎年11月～4月とされています。

感染経路は主に**飛沫感染**、**くしゃみや咳**でうつることが多いと言われています

インフルエンザウイルスに感染すると、普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴です。

インフルエンザに感染すると、**1～5日の潜伏期間の後**、**38℃以上の高熱や筋肉痛**などの全身症状が現れます。

その症状が3～7日間続きますが徐々に症状が和らぎ完治に向かいます。

また、気管支炎や肺炎を併発することもあるので注意が必要です。



インフルエンザの予防のための予防注射を接種するのも大切ですが、一番大切なのは日頃からのうがい・手洗いや規則正しい生活、そして栄養バランスのいい食事なども大切です。

また、マスクを使うなど少しでもインフルエンザの発症を防ぐ予防をすることが大切です。

まだまだ、油断できない時期ですのでみなさんも体調管理に気をつけてくださいね！！

～お知らせ～

2月14日はピラティススクール最終日です。1回参加も出来ますので、ぜひ、興味のある方は参加してみてくださいはいかがでしょう？

2月2日より毎週火曜日に「ノルティックウォーク教室」が開催されます。時間帯は10:00～11:30で会場は栄体育館アリーナとなります。こちらもぜひ1度ご参加ください。

～2月の予定～

★利用者講習会

①10時30分～、②15時00分～、③18時30分～の三回で時間は40分程度を予定しています。

※毎週日曜日の講習会は10:30分がお休みとなります

★ランニングコースが利用できない日

2月6日・7日・11日・13日・14日・20日・21日・27日・28日

※予定は予告なく追加、変更になる場合があります。

詳細はスタッフにお尋ねください

