

この秋の健康

秋のシーズン中に安全でかつ健康でいるためにできることを学びましょう。

季節は、秋になり、これは、新しいルーティーンや、さまざまな健康および安全への懸念を意味する場合があります。

秋になると、涼しくなり、日照時間が短くなり、風邪やインフルエンザのシーズンが始まり、そして子供たちが学校に戻ることを意味します。日照時間が短くなることで、私たちの多くは運動量が減るかもしれません。秋の始まりは、風邪やインフルエンザシーズンの始まりでもあります。子供たちは学校やデイケアに戻り、これにより、新しい活動や細菌への曝露が増えることを意味する場合があります。

季節の変化に合わせて、安全を維持し、よく食べ、健康に気を配る方法を学びましょう。

注目のトピック

学校に戻る

今年度、お子様の安全を維持し、健康的な生活習慣を身につける方法については、[学校に戻る](#)健康特集をご覧ください。

生徒、保護者、職員、学校管理者向けの COVID-19 を含む伝染病の蔓延を防止するための幼稚園から高校 3 年生向けのリソースをお探してください。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)は、コロナウイルスによって引き起こされる病気です。

COVID-19 はブリティッシュコロンビア州を含め世界中に拡大しており、世界的なパンデミックとみなされています。COVID-19 の症状は、インフルエンザや一般的な風邪を含む呼吸器疾患と類似しています。

COVID-19 ワクチン接種の最新情報とコロナウイルス感染症関連のリソースへのアクセスについては、[コロナウイルス感染症\(COVID-19\)健康特集](#)をご覧ください。コロナウイルス感染症に関する更なる情報は、[BC 疾病管理センター：COVID-19](#) をご覧ください。

気温が下がった場合に安全を確保するためにできることを学びましょう。

- [寒さへの暴露:どのように体が熱を失うのか](#)
- [寒さへの暴露](#)
- [乾燥肌とかゆみ](#)
- [低体温と寒さへの暴露](#)

インフルエンザシーズン

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こる上気道の感染症です。毎年、インフルエンザの流行が増える時期がやってきます。これは、いわゆるインフルエンザシーズンというものです。インフルエンザとインフルエンザシーズンの詳細は、[インフルエンザ\(インフル\)シーズン](#)健康特集をご覧ください。

健康的な食事

秋は、新学期や夏からの日常の変化によりあわただしい時期となる可能性があります。[食事と軽食を事前に計画することで](#)、忙しいスケジュールを管理しやすくし、食事の時間をより楽しいものにすることができます。さまざまな栄養価の高い食品を摂取し、十分に水分補給をすることで、免疫システムをサポートし、風邪やインフルエンザシーズンの間健康を保つことができます。この秋、健康的な食事について学びましょう。

- [COVID-19 中の健康的な食事](#)
- [大人向けの健康的なスナック\(ヘルスリンク BC ファイル #68i\)](#)
- [お弁当](#)
- [祝日向けレシピを華やかに](#)
- [食事計画:入門編](#)

さらに健康的な食事情報またはアドバイスをお求めの場合、**8-1-1** に電話して管理栄養士と話すか、[ヘルスリンク BC の栄養士にメールしてください](#)。

室内空気質

日照時間が短くなり、外の気温が低くなるため、屋内で過ごす時間が長くなる可能性があります。室内空気質と安全を保つ方法について学びます。

- [室内空気質\(ヘルスリンク BC ファイル #65a\)](#)
- [室内空気質:カビおよびその他の生物学的汚染物質\(ヘルスリンク BC ファイル #65b\)](#)
- [室内空気質:燃焼副産物\(ヘルスリンク BC ファイル #65c\)](#)
- [室内空気質:揮発性有機化合物 \(VOC\)\(ヘルスリンク BC ファイル #65d\)](#)

一酸化炭素検出器を定期的に検査し、6 か月ごとに電池を交換してください。覚えやすい方法は、時計を戻す(秋)または進める(春)際に電池を交換することです。

- [一酸化炭素中毒: 家庭を守る](#)
- [一酸化炭素中毒](#)

メンタルヘルス

日常生活の変化、屋内でより過ごすこと、運動量が減ることは、メンタルヘルスに影響を与える可能性があります。日が短くなり、特に夏時間のために時計を戻すと、日照時間は少なくなります。

- [メンタルヘルス](#)
- [メンタルヘルスと COVID-19](#)
- [季節性情動障害\(SAD\)](#)
- [季節性情動障害:光線療法の使用](#)

季節性アレルギー

花粉、カビ、ダニ、その他のアレルギー抗原は、秋の季節性アレルギーを引き起こす可能性があります。誘因、症状、家庭での対処など、季節性アレルギーについて学びます。

- [アレルギー性鼻炎](#)
- [アレルギー:屋外誘因を避ける](#)
- [アレルギー:アレルギーの予防接種を受けるべきか?](#)
- [花粉症およびその他の季節性アレルギー](#)
- [アレルギー用の市販薬](#)
- [重度のアレルギー反応\(アナフィラキシー\)](#)

活動的である

暗くて寒い夜により、運動量が減らないようにしましょう。身体活動は、あなたとあなたの家族の健康を維持するための重要な要素です。

- [運動:生活にもっと活動を加える](#)
- [COVID-19 中の運動](#)
- [ちょっとしたヒント:家族で活動的になる](#)
- [ちょっとしたヒント:自宅で活動的になる](#)
- [ちょっとしたヒント:寒い季節でも活動的に](#)

身体活動に関する詳しい情報や助言については、[8-1-1](#)に電話し、資格を持つ運動専門家に相談するか、[身体活動サービスにメールしてください](#)。

抗生物質の服用時期

抗生物質は細菌を殺す薬で、連鎖球菌性咽頭炎や副鼻腔感染症などの感染症を治療できます。抗生物質は、風邪、コロナウイルス(COVID-19)、インフルエンザなどのウイルスによって引き起こる病気には効果がありません。抗生物質を使用すべき場合と使用すべきでない場合の詳細については、[こちら](#)をご覧ください。

- [気管支炎:抗生物質を服用する必要があるか?](#)
- [耳の感染症:子供に抗生物質を与えるべきか?](#)
- [抗生物質](#)
- [副鼻腔炎:抗生物質を服用する必要があるか?](#)
- [咽頭痛：抗生物質を服用する必要があるか?](#)
- [抗生物質の賢明な使用](#)

抗生物質の使用に関する詳細については、[BC 疾病管理センター：害虫には薬が必要か？](#)をご覧ください。

役立つウェブサイト

予防接種 BC：

[予防接種 BC](#) はブリティッシュコロンビア州の人々の健康を改善し、個人、家族、医療提供者への予防接種に関する情報の提供によりワクチンで予防可能な病気による感染数を減らすために活動しています。また、BC 州の家族がより簡単に予防接種を受けることができるためのツールも提供しています。

- [保護者向け予防接種ガイド](#) (PDF 1.72 MB)
- [テキストメッセージで予防接種のリマインダーを受け取る](#)

最終更新日：2022 年 9 月 27 日。

ヘルスリンクBCファイトピックスに関する詳細は、www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-filesをご確認いただくか、最寄りの公衆衛生局へお立ち寄りください。緊急を要しないBC州における健康情報およびアドバイスについては、www.HealthLinkBC.ca をご覧いただくか、**8-1-1** (フリーダイヤル) までお電話ください。耳が不自由な方、難聴の方は、**7-1-1**までお電話ください。ご希望により、130以上の言語で翻訳サービスがご利用いただけます。