

すこやかだより

保健センター
通信

TEL(48)1111
(内311・312)

風邪を予防しよう

これから年末年始にかけて風邪がはやる季節となります。風邪予防はしっかりとできていますか。

手洗い・うがいの効果

風邪のウイルスは、手を伝わって感染し、目や鼻から体の中に侵入するため、手洗いはとても有効な風邪の予防方法です。

また、風邪のウイルスは空気中を飛び散っているため、口の中に入ったウイルスを洗い流す効果のあるうがいもとても大切な予防方法です。

免疫力アップで風邪予防を

偏った食生活や夜更かしなどの不規則な生活習慣により、現代人の免疫力は低下しているといわれ、風邪にもかかりやすくなっています。

体の免疫力を高めるためには、体と心のバランスを整え、元気になることが大切です。十分な睡眠、バランスの良い食事を取り、体も心も元気になることが大切です。

過度なストレスは免疫力を低下させます。さまざまな研究結果から、心が緩み過ぎない適度の緊張と、生活に笑いを多く取り入れることが、免疫力を高めるために必要だと分かってきました。

保湿とマスクの着用を

のどの乾燥を防ぐためには、室内の湿度を保つことやマスクの着

用が効果的です。マスクは外の冷たい空気を一気に吸い込むことを防ぎ、のどの粘膜を保護します。

こまめに着替えを

汗をかいたときは体を冷やさないうえに、外から帰ったときは上着にウイルスなどがついてるので払ったり、着替えたりすると良いでしょう。

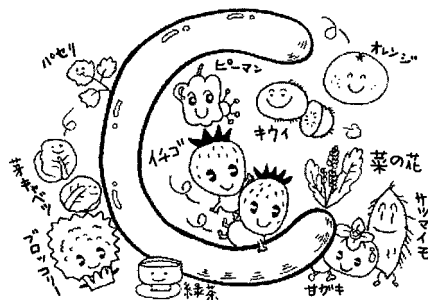
換気をしよう

常時部屋を閉め切っていると空気がよどみ、健康を害します。2時間～3時間に一度は換気を行うことが必要です。

風邪予防に効果のある食べ物

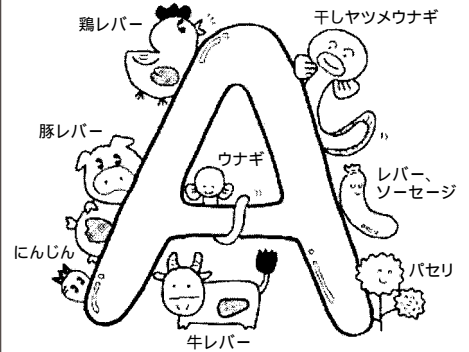
ビタミンCやビタミンA、タンパク質には風邪予防の効果があります。食事バランスを考えながら積極的に食事に取り入れましょう。

ビタミンCを多く含む食品



ビタミンCには病気と闘う白血球を強化し、風邪への抵抗力を高める働きがあります。

ビタミンAを多く含む食品



ビタミンAには鼻、のど、気管支などの粘膜を丈夫にする働きがあります。



タンパク質はウイルスに負けない体を作る源です。毎食タンパク質の多いおかずを食べるようにしましょう。

毎日の生活を振り返り、風邪の予防に心掛けましょう。