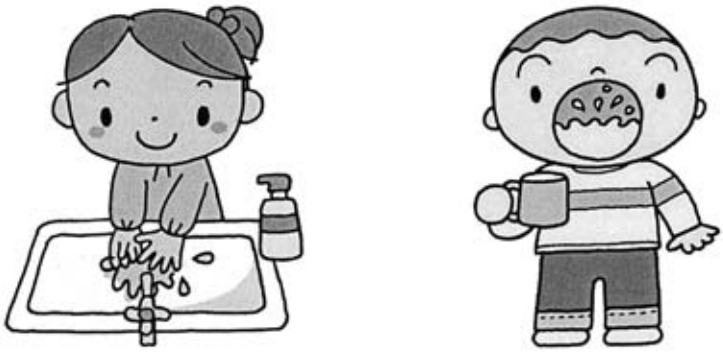
すこやかだより

保健センター通信

TEL（48）1111
（内311・312）

風邪を予防しよう

冬は風邪が流行する季節です。風邪予防はしっかりできていますか。



手洗とうがいはしっかりと

①手洗い・うがいを

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進入するため、「手洗い」はとても有効な風邪の予防方法です。

風邪のウイルスは空気中に漂っているため、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。

②規則正しい生活を

偏った食生活や夜更かしなどの不規則な生活習慣で、現代人の免疫力は低下していると言われ、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、適度な運動に心掛け、体も心も元気になることが大切です。

③上手にストレスを発散

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。

④マスクの着用を

のどの乾燥を防ぐためには、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。

⑤部屋の保湿・換気を

風邪のウイルスは空気が乾燥しているとどんどん増えて活発になるため、乾燥した部屋の空気を温めると、さらに乾燥が進み、風邪のウイルスがより活発になります。部屋の保湿をして風邪の予防をしましょう。

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。2～3時間に一度は換気を行うことが必要です。

⑥衣服でこまめに体温調節を

汗をかいたときは体を冷やさないために着替えましょう。

冬は外と部屋の中の気温差が大きくなるため、外に出るときは上着を一枚着るなどして、体温調節に心掛けてください。

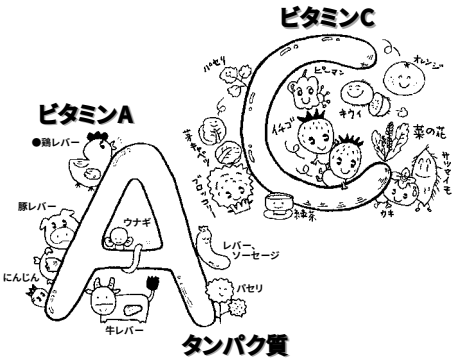
⑦風邪予防に効果のある食べ物

ビタミンC、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ましょう。



◆　◆

毎日の生活を見直して、今年の冬は風邪を引かないように、しっかりと風邪予防をしましょう。