

# すこやかたより

## 保健センター 通信

オアシスセンター1階  
TEL (48) 1111  
(内311・312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

## 冬場は風邪をひきやすい季節です 「風邪予防対策～五つのコツ～」

だんだんと寒くなってきて、朝晩は冷え込む時季になりました。

気温が低く、空気が乾燥する冬場は、風邪をひきやすい季節です。日頃の生活習慣を見直し、風邪をひかない体づくりをしましょう。

### 風邪の予防対策

#### ①手洗い、うがいを徹底する

風邪予防に効果的なのは、「手洗い」と「うがい」を徹底することです。帰宅時には、水かぬるま湯、うがい薬などでうがいをして、手洗いは石けんを使って丁寧にしましょう。



#### ②部屋の湿度・温度に気をつける

風邪のウイルスは空気が乾燥していると、動きが活発になります。さらに、鼻やのどの粘膜も乾燥すると体の防御反応が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器を使用したり濡れタオルを置いたりするなどの対策をし、乾燥を防ぎましょう。

また、「平均体温が1度下がると免疫力が37%下がる」と言われるように、体が冷えると免疫力は低下します。室温は20度前後に保ち、衣服の枚数をこまめに調整するなどして、体を冷やさないようにしましょう。

#### ③よく眠る

睡眠不足になると、疲れやストレスがたまりやすくなり、免疫力が低下します。十分な睡眠をとり、翌日に疲れを残さないようにしましょう。

#### ④バランスのとれた食事を取る

風邪予防には、バランスよく食事を取ることが大切です。「ご飯と漬物だけ」といった偏った食事ではなく、豆腐・卵・魚・肉などのタンパク質に野菜も加えて、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。これからの季節は、鍋料理で野菜をたっぷり食べることもお薦めです。

#### ⑤適度な運動をする

適度な運動で体力をつけ、免疫力を高めましょう。散歩やスポーツなど、自分に合った運動をしましょう。定期的な運動は、風邪の予防だけでなく健康にも良いので、ぜひ行ってみてください。

## 風邪に負けない体づくりを心掛けましょう