

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

朝晩の冷え込みが厳しくなり、だんだんと寒くなってきました。気温が低く、空気が乾燥する冬場は、かぜをひきやすい季節です。日ごろの生活習慣を見直し、かぜをひかない体づくりをしましょう。



『かぜ予防対策～五つのコツ～』

①手洗い・うがいを徹底しよう

かぜは、ウイルスが付着した物を手で触れることで感染することが多いため、予防するには手洗いが有効です。次の様に石けんを使って丁寧にいきましょう。

うがいは、かぜのウイルスが体の中に入るのを防ぐ効果があります。



②部屋の湿度・温度に気をつけよう

かぜ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。鼻やのどの粘膜が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。加湿器を使用する、濡れタオルを置くなどして、空気の乾燥を防ぎましょう。

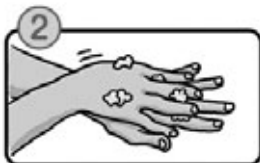
免疫力は体が冷えると低下します。室温は20度前後に保ち、衣服の枚数をこまめに調整するなどして体を冷やさないようにしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に ①爪は短く切っておきましょう。
②時計や指輪は外しておきましょう。



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手のひらをのぼすようにこすります。



指先、爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れず洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

③よく眠ろう

睡眠不足になると、疲れやストレスが溜まりやすくなり、免疫力が低下します。十分に睡眠をとり、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とろう

かぜ予防には、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。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た栄養バランスのよい食事を心がけましょう。寒い季節は、温かく野菜をとりやすい鍋料理がオススメです。

⑤適度な運動をしよう

適度な運動で体力をつけ、免疫力を高めましょう。定期的な運動はかぜの予防だけでなく健康にも良いので、散歩やスポーツなど自分に合った運動をしましょう。