



### 風邪予防対策～5つのコツ～

朝晩は冷え込み、少しずつ寒くなってきました。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。

#### ①手洗い、うがいを徹底する

風邪は、ウイルスが付着した物に触れた手を介して感染することが多いため、予防には手洗いが有効です。石けんを使って丁寧にいきましょう。うがいは、口腔内の粘膜にウイルスが付着するのを防ぐ効果があります。



#### ②よく眠る

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。十分な睡眠をとり、翌日に疲れを残さないようにしましょう。



#### ③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。鼻やのどの粘膜が乾燥すると、体の免疫が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器の使用や濡れタオルを置くなどの対策をとり、乾燥を防ぎましょう。

また、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、衣服の調整をするなど、体を冷やさないようにしましょう。



#### ④バランスの良い食事をする

風邪予防には、バランスよく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て、栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。



#### 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、健康にも良い効果をもたらしますので、ぜひ行ってください。



### — 今月号の表紙 —

9月下旬に見頃を迎えたヒガンバナで、町内各所が真っ赤に染まっていました。多くの人が矢勝川に咲くヒガンバナを見に訪れ、散歩をしながら眺めたり、写真を撮ったりして楽しんでいました。

