

# ～風邪の予防法～

## ～風邪の予防法～

風邪が流行ってくる季節になりました。今回は風邪の予防法ということで、基本的なことではありますが、日頃の復習をしてもらいたいと思います。



★手洗い、うがいを習慣づけましょう★



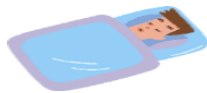
風邪は咳やくしゃみを浴びるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手で自分の口の粘液に触れるとうつってしまいます。日頃から丁寧なうがいや、手洗いを心がけましょう。



★マスクをしましょう★



マスクをすることで、感染を予防する一定の効果が期待できます。風邪にかかった人が他の人にうつすことを予防したり、乾燥した空気から、のどや鼻の粘膜を守ることができます。



★睡眠をしっかりとりましょう★



睡眠不足からくる疲れやストレスは体の免疫力の働きを弱めてしまいます。十分な睡眠をとりましょう。



★こまめに水分補給★



ウイルスが侵入すると、真っ先に増殖するのは鼻とのどの中間部です。これらを日頃から潤してウイルスの増殖を防ぎましょう。



★適度な運動をしましょう★



適度な運動は体の調子を整えます。ウォーキング等を行い、体力をつけて風邪に強い身体を作りましょう。



★バランスの良い食事とビタミンを摂取しましょう★



偏った栄養は、体の調子を崩します。免疫力は体の状態に左右されるので暴飲・暴食・偏食は控えましょう。また、免疫力を高めるためにビタミンCを多く摂取しましょう。

これから年末年始に向けて体調を整えていきましょう。

体調万全で新しい年を迎えられると良いですね。