

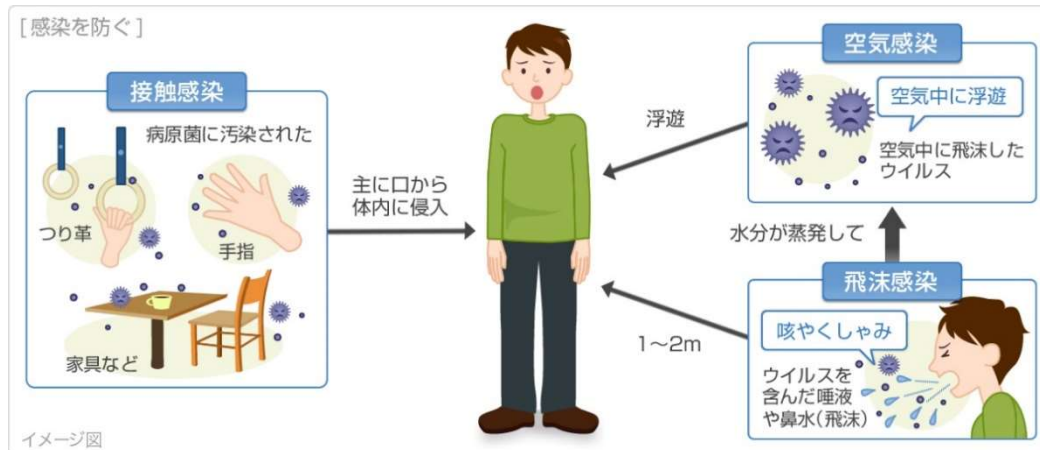
前南 保健だより



November.2023

今年も残すこと、あと1か月!! 季節も移り変わり、寒い冬がやってきます。空気も乾燥し、インフルエンザやコロナウイルスなど、本格的に風邪シーズンが始まります。

今回の保健だよりでは、皆さんに風邪に負けない体づくり・感染予防策についてお知らせしたいと思います!



① 十分な栄養と適度な運動

偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。風邪の予防効果を高めるためには、体の免疫システムに欠かせないビタミンC、鼻や口の粘膜を保護するビタミンA、免疫力低下を防ぐビタミンEを積極的に摂取しましょう。ウォーキングや水泳、ヨガなどの適度な運動で風邪(かぜ)に負けない体力をつけ、免疫力を高めることも大切です。



【栄養豊富な食べ物】

- タンパク質:肉類、魚類、卵、豆類など
- ビタミンA:緑黄色野菜(にんじん、ほうれんそう、こまつな、にらなど)
- ビタミンC:野菜・果物(キャベツ、だいこん、レモン、キウイなど)
- ビタミンE:卵、アーモンド、かぼちゃ、抹茶など
- 糖質:穀類、いも類など



② 薄着の習慣

厚着の習慣は体温調節の能力を低下させ、抵抗力を弱めてしまいます。寒いと感じるほど薄着をする必要はありませんが、薄着にすることで気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるよう鍛えましょう。また、温度差の大きい屋外と室内の気温に合わせて、こまめに衣服の脱ぎ着をすることを心がけましょう。ただし、体調がすぐれないときや風邪(かぜ)にかかったときは別です。温かい格好で保温に努め、発汗したときは速やかに着替えましょう。

③ 加湿

空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の防御機能が低くなります。室内では適度な湿度(50~60%)を保つとよいでしょう。



④ 足湯

足湯は足先を温め血管を拡張させ、足の血液の循環を促します。免疫力がアップするので風邪予防や関節痛、肩こりなどにも効果的です。

★咳エチケット

△咳や痰などの症状がある場合は、他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット」を心がけることが重要です。咳エチケットを心がけることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります。

○咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて 1m 以上離れましょう。

○鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

○咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている**不織布製マスク**の使用が推奨されます。マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。



★手洗い

流水で洗い流すだけでもウイルスを 1 万個まで減らすことができます。

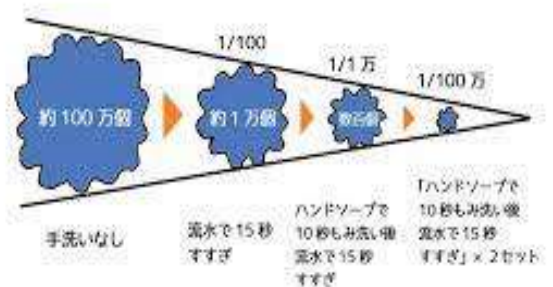
ハンドソープで 10 秒もみ洗い、さらに流水で 30 秒流すことで、ウイルスの数としては約数個まで減らすことができます。

一方で、ハンドソープでのみみ洗いを長くしてもあまり効果に変わりはありません。

アルコールの使用については、流水で手をすすぐのと同程度の効果との結果です。

 手洗いで大切なのは【洗い流すこと】です。

石鹸、ハンドソープでウイルスの脂質を溶かし、手の表面の汚れを落とす効果があり、さらに流水で洗い流すことで手の表面からウイルスを除去します。



Stay Warm!!