

R O S S O 通信 11 月号

風邪をひかない生活習慣

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる「風邪をひく人」が増え始めます。

風邪をひかない生活習慣を身につけ、つらい思いをしないよう、健康に冬を過ごしましょう。



○丁寧に手洗い○

机やドアノブ、階段の手すりなど、みなさんが普段よく触るものにはたくさんのウイルスが付着しています。このウイルスが手を介して目や口、鼻などの粘膜から体内に入り込むことで感染を引き起こします。石鹸と流水で手洗いすると、手に付着したウイルスを除去することができるので、丁寧に手洗いをしましょう。

○乾燥を防ぐ○

空気が乾燥すると喉や鼻などの粘膜が弱くなり、風邪を引きやすくなります。加湿器を使ったり、湿ったタオルを部屋に干したりすることで空気の乾燥を防ぐことができますので、積極的に活用しましょう。また、喉の粘膜の乾燥を防ぐために、こまめに水分補給をすることも効果的です。

○外出時はマスクを付ける○

マスクを着用することで、口や鼻からウイルスが進入するのを防ぐだけでなく、自分から周りの方へウイルスを移さない、感染予防の効果もあります。また、マスクをすると呼吸に含まれる湿気や暖気が喉や鼻の粘膜を潤すため、ウイルスが体内で繁殖するのを防ぐことができます。マスクをするときは、鼻や口をしっかりと覆うようにしましょう。

○体を冷やさないようにする○

体温が1℃下がると免疫力が30%低下します。そのため、寒い冬場でも身体を冷やさないような工夫をすることが大切です。血行を良くしたり、新陳代謝を上げたりするような方法がオススメです。身体を冷やさないポイントとして、冷たい食べ物や飲み物は避ける、湯船に浸かる、靴下や手袋・カイロを使う、適度な運動を行うなどがあります。

○食事をしっかり食べる○

食事を摂ることで熱エネルギーが産生されるため、体温を上げることができます。起床時は血圧や脈拍が低く、冷えやすい時間帯なので、朝食を抜くと熱エネルギーが産生されず、身体が温まりにくくなってしまいます。3食規則正しい時間にバランス良く食べることが大切です。