ほけんだより 冬休み号

R1.1 2.24
門前中 NO.10

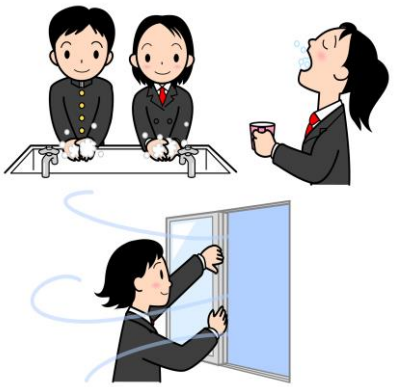
いよいよ冬休みになります。クリスマスにお正月、とイベントが続きます。健康なら楽しいはずが、体調を崩すと大変ですね。かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスの季節でもあります。外から帰ったら、必ず、うがい、手あらいをしっかりしましょう。

★　規則正しい生活を！★

休みだからといってだらだらしない。夜更かし、朝寝坊は体調を崩す原因になります。夜遅くまでパソコンをしていると、目から入ってくる光が刺激になり、いざ寝ようと思ってもなかなか眠れなくなります。寝る前のパソコンは控えましょう。

睡眠不足は免疫力を低下させ、かぜやインフルエンザに感染しやすくなります。早寝を心がけましょう。食事は１日３回バランスよくとり、暴飲暴食に注意しましょう。

★かぜやインフルエンザに気をつけましょう★



・**うがい**・・・・水やイソジンで口の中をブクブク、のどの奥までゴロゴロうがいする。
効果→のどについたウイルスを洗い流す。のどに適度な湿り気を与え粘膜を守る。

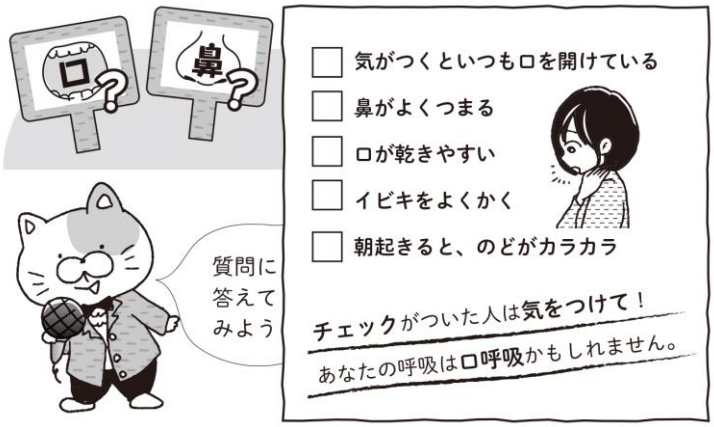
・**手洗い**・・・・石けんをつけて指の間や指先までていねいに洗う。
効果→手についたウイルスを洗い流して少なくする。

・**睡眠**・・・・・早めに寝る。汗をかかない程度に着る物を調節する。
効果→身体の疲れをとり、免疫力を高める。

・**換気と加湿**・・・・ぬれタオルや洗濯物を部屋に干しておく。
効果→湿度を高めてウイルスが増えないような環境をつくる。

・**食べ物**・・・・いろいろな物をバランス良く食べる。
効果→ビタミンＡは粘膜を強化しビタミンC,Eは免疫力を高める。
ネギ、ショウガ、にんにくは身体を温める。

・**呼吸法**・・・・鼻から吸って鼻から吐く。口で呼吸しない。
効果→鼻の中を通る間に冷たい空気が温められのどに到達するまでにウイルスの多くが取り除かれる。



★かぜ予防には鼻呼吸が大切です。意識してやってみよう！！