



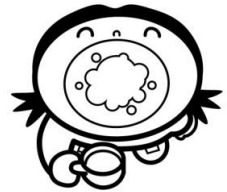
寒さに負けない食事と生活

気温が下がってきて、体調を崩す人が多い季節になりました。人間の体は免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜをひかないため、また人にうつさないために予防に努めましょう。

か

えったら、手洗い・うがい忘れずに

外出先から帰ったら、石けんでいねいに手を洗い、うがいをしましょう。また、せきやくしゃみをした後、鼻をかんだ後、多くの人がさわっている物に触れたときなども、こまめに手洗いをしましょう。



ぜ

ったいに とってほしい 十分な睡眠

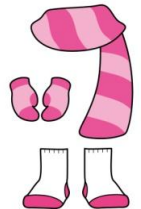
疲れがたまっていたり、寝不足の状態では、かぜのウイルスに対する体の抵抗が落ちてしまいます。夜はしっかりと睡眠をとり、疲れをためないようにしましょう。



よ

うふくの着方を工夫して保温上手に

寒いからといってたくさん重ね着をすると、汗が発散できず、逆に体を冷やしてしまうこともあります。通気性の良い下着を身につけ、足もと、首もと、腰、お腹を冷やさないよう、くつ下、マフラー、腹巻きなどで工夫しましょう。効果的に体を温められますよ。



ぼ

ういん（暴飲）や、暴食をさけてバランスのよい食事を

暴飲暴食すると、胃腸が弱ってしまいます。健康な食生活の基本である、1日3食、主食、主菜、副菜をそろえてとることが大切です。特に、鼻やのどの粘膜を保護する、ビタミンAと、抗酸化・抗ストレス作用があり、免疫力を高めるビタミンCを積極的にとるとよいでしょう。

ビタミンA



ビタミンC



う

つさぬよう せきエチケットを守りましょう

かぜをひいて、せきやくしゃみが出るときは、マスクを着用するのがマナーです。マスクがない場合は、ティッシュなどで口と鼻をおおって、周りの人にかからないように気をつけましょう。また、予防のためにマスクをすることも有効です。



