

のどから風邪がくる方必見！のどの痛みを和らげる方法



✓ 1.こまめにうがいをする

うがいにより、のどは洗浄、刺激され、潤されます。うがいには、

粘液の分泌や血行を良くする

病原体やほこりなどの異物を粘液と一緒に外に出す

といった効果があります。外から帰ってきたときや、特に人ごみの多い場所に出かけた後は必ずうがいをしましょう。

✓ 2.マスクを着用する

マスクを着用することで、ほこりや冷気、アレルギーの原因となる物質を吸いこむことや、口の中の乾燥を防ぐことができます。

風邪が流行する季節や人が集まる場所、ほこりっぽい場所などではマスクを着用することを意識しましょう。

✓ 3.のどを潤す・部屋を加湿する

かぜの原因の約80～90%以上はウイルス感染と言われています。乾燥した環境ではウイルスが空気中に漂う時間が長くなるため、感染しやすくなります。