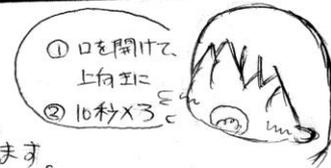


かぜを近づけない 7つの生活習慣

1. うがい、手洗い

正しいうがいや、石けんを使った手洗いには、
ロヤ手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。



2. 栄養

のどや鼻の粘膜を強くし、
ウイルスへの抵抗力を高めるために、バランスのよいものを！



3. 睡眠、休養

睡眠不足や疲労は、体力低下を招き、
かぜをひきやすく、悪化させやすい条件をつくります。

4 湿度の管理

・鼻やのどの粘膜が乾燥すると、ウイルスや細菌から
体を守る働きが低下します。
○湿度：50～60%を保つ。暖房器具を使うと乾燥しやすいです。

5 衣服の調節

・室内と戸外の気温差による、体への負担を少なくし、
汗による体の冷えを防ぎます。
○上着+小物でこまめに調節。マフラーや手袋を組み合わせましょう。

6 マスクの活用

・のどや鼻の粘膜の乾燥を防いで、
ウイルスの侵入から体を守る効果が期待できます。
○正しくマスクをつけましょう。おごか大きくていたり、
鼻の部分にすき間があるのはNG。

7 適度な運動力

・かぜと戦うには、体力が必要。運動後は、体を冷やさないように
汗のせまをきちんとしましょう。
○体内をめぐり免疫細胞が強化されます。



表のクイズの答えは④の9時間です。9時間経ってもウイルスはたくさん生き続けています。

かぜやインフルエンザは、空気中の「飛沫核」を直接吸い込むことでも感染します。そのため
閉め切った部屋では、換気がとても大切なのです。

参考資料 NHK DVD教材「新ぎもん・しつもんかぜ・インフルエンザの予防」