

お母さんになったら (健康管理) 10月号

今すぐ始めましょう！！ 風邪の予防



*外から帰ったら、うがい・手洗いをしましょう。

風邪の予防の基本は、「うがい・手洗い」です。ウイルスが口の中から体内に入るのを防ぎ、手指についたウイルスを口に入れられないためにも、しっかりと徹底させましょう。手洗い後のタオルは、個人のタオルを使用しましょう。

*加湿器を利用しましょう。

風邪が流行るのは、風邪ウイルスが乾いた空気を好むためです。湿度が40%以下になると、風邪ウイルスが空気中にふわふわと浮遊しはじめるそうです。部屋の湿度を50%~80%に保てば、風邪ウイルスが数時間で死滅すると言われています。

*いい睡眠とバランスの良い食事で体の抵抗力をアップしましょう。

体が疲れていたり、睡眠不足だったりすると、体の抵抗力は著しくダウンしてしまいます。栄養バランスが崩れると風邪ウイルスに勝つ力は保てません。子どもの夜更かしや朝食ぬきも原因の一つです。

以上のことに気をつけ、風邪の予防をしましょう。

