

かぜを近づけない7つの習慣



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、口や手からのウイルス侵入を防ぐ効果があります。
「カラカラ」うがいが効果的
●顔を上に向け、口を開けて。
●のどの奥に水が届くようなイメージで、10秒×3回。

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、バランスのよい食事が重要です。
かぜ予防に役立つ栄養素
●たんぱく質：基礎体力をつける。
●ビタミンA：粘膜を強くする。
●ビタミンC：抵抗力を高める。

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。
睡眠の効果
●体の疲れをとり、働きを取り戻す。
●免疫力アップ：
睡眠中に出るホルモンが、細胞を修復し、免疫力を高める。

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。
かぜ予防のために
●湿度：50～60%を保つ。
暖房器具を使うと乾燥しやすいので、温湿度計を置いて、こまめにチェックしましょう。

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
上着にマフラーや手袋などの小物を組み合わせて、体感温度をこまめに調節しましょう。

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。
正しいマスクのつけ方
●鼻と口の両方を確実におおおう。
あごが大きく出ている、鼻の部分に隙間があるのはNG。

7 適度な運動

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汗の始末をきちんとしましょう。

有酸素運動が効果的

●早足で歩く、軽いジョギング
体内をめぐる免疫細胞が増え、ウイルスや細菌の侵入に対する監視が強化される効果があります。

今春までの期間限定 見学会開催中

村上市二之町
『東北電力村上営業所様向け』

毎週土曜・日曜・祝日
午前9時～午後5時

平日の内覧をご希望の方はお気軽にお申し付けください。

- 「嬉しい」を実現する3つのこだわり。
- 1 経済的で部屋にもやさしい 輻射暖房
 - 2 調湿作用に優れた素材でも快適な 無垢材フローリング
 - 3 傾斜屋根を上手に活用した 小屋裏空間



一級建築士事務所・宅地建物取引業
福祉住環境コーディネーター

新築・リフォーム・不動産

株式会社 渋谷工務店

〒958-0851 新潟県村上市羽黒町7番40号
TEL 0254(52)4760 FAX 0254(53)1410
E-mail oasis@sxibuyakoumutem.co.jp
http://www.sxibuyakoumutem.co.jp/



かねとみ通信をお届けしたのは、

渋谷工務店 嬉しい家 [検索] です。



Vol.53



東林寺住職書

- もくじ
- 表紙 東林寺住職書
- 裏右 ただ今進行中
- 表中央 見学会開催中
- 裏中央 裏左
- 表左 かぜを近づけない7つの習慣
- 裏右 新年ご挨拶

