

# 保健だより

湘南保健センター 医務室 冬号

急に冷え込む日があったり、日中の気温差があったり、そろそろ冬の気配を感じる今日この頃ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。季節の変わり目は体温調節がむずかしく、体調も崩しがちです。寒さの厳しい冬本番がとおとされる前に、日常生活でできる風邪予防を取り入れて、冬にそなえましょう。

## 手洗いとうがい

風邪を引く要因の多くは、手に付着したウイルスが鼻や口、目から体内に入ることからおこることがほとんどです。見た目がきれいな手でも手洗いうがいが重要になってきます。



①まずはしっかり石鹸液を泡立て、手のひらと甲を重ねて指～甲をすり合わせるように洗う



②洗い忘れしやすい親指や指先は、片手で握るようにして持ち、くるくると回しながら洗う



③手首も同様に、片手で握るようにして持ち、くるくると回しながら洗う



①水を口に含み、頬の筋肉をしっかりと動かしてブクブクした後吐き出す



②再度、水を口に含み、上を向いて「オー」と15秒発声しながらうがいをする

## 水分補給も大切に



人間の体のおよそ60%は水分です。1日に呼吸や汗、尿や便などで体外に出ていく水分量はおよそ2.5ℓとなり、食事や体内で作られる水分は1.3ℓ程度なので、飲み水として1.2ℓ程度必要となります。夏は水分不足を自覚しやすいですが、冬は気付かないうちに、外気にさらされている皮膚や喉、鼻などの粘膜など乾燥しやすく、水分を失いがちなため、喉が渴いたから飲むのではなく、1時間に1回のコマメな水分補給をお勧めします。



## 就寝中にもできる風邪予防

湿度が低いと細菌やウイルスは活動が活発になるため、加湿器の使用や、室内に洗濯物を干すなど、湿度を50%くらいに保つようにしましょう。また、マスクの着用は細菌やウイルスを口内に侵入させないだけでなく、口元の加湿によって喉の乾燥を防ぐためにも効果的です。就寝中は口腔内の唾液量が減り、喉や鼻の粘膜が渴きがちになるため、喉から風邪に感染する人の多い冬場は、マスクをして寝るのも立派な風邪予防になります。肌荒れしやすい人は、肌触りがよく、通気性がすぐれたガーゼマスクを着用するなど工夫してもいいですね。



日常でできる風邪予防はいろいろありますが、まずは規則正しい生活を。手洗いうがいや日常生活でできる風邪予防を取り入れて、風邪に強い体や環境を手に入れましょう。