

乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節!!  
 咳やくしゃみによる飛沫感染のものが多いため、  
 年齢を問わず大流行します。こまめな水分補給や  
 マスクで、はな・のどを保護して風邪を予防しま  
 しょう。ヽ(。´)ノ

### 10月の利用状況

延べ利用人数 31件  
 お迎えサービス 2件

病名内訳  
 感冒、咽頭炎、扁桃腺炎  
 気管支炎、溶連菌感染症、  
 インフルエンザAなど

### お風呂 ①

#### 方法

◎ やや熱めのお湯 (42℃  
 ぐらい) に、ゆっくり  
 つかり、入浴後は、  
 しっかり保温。

#### 効果

◎ からだを温めて、ウイ  
 ルスと戦う細胞を活性  
 化する。

### 歯みがき ②

方法 ◎ 1日に1回は、10分  
 ぐらいかけて、歯  
 と歯の間をていね  
 いにみがく。

効果 ◎ 口の中の清潔を保  
 ち、歯の汚れにつ  
 く酵素とウイルス  
 との結びつきを防  
 ぐ。

### 換気と加湿 ③

方法 ◎ 窓や出入り口を開ける。  
 約5分で完了。

◎ めれタオルや洗濯物を干  
 しておく。

効果 ◎ ウイルスを排出し、湿度  
 を高めて、ウイルスが嫌  
 いな環境を作る。

### 髪を乾かす ④

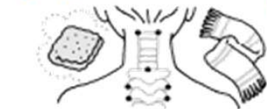


方法 ◎ 髪の根元や、  
 首すじを重点  
 的に乾かす。

効果 ◎ 体温が逃げる  
 のを防いで、  
 からだが冷え  
 ないようにする。

## あなたのからだを かぜから守る 10の方法

### ツボ ⑤



方法 ◎ 上の図に示した  
 部分を、温めた  
 タオルやマフ  
 ラーなどで暖か  
 くする。

効果 ◎ からだの冷えを  
 防ぐ。

### 呼吸法 ⑥

方法 ◎ 鼻から吸って、  
 鼻からはく。

効果 ◎ 鼻の中を通る間に  
 冷たい空気が温め  
 られ、のどに到達  
 するまでに、ウイ  
 ルスの多くが取り  
 除かれる。

### 睡眠 ⑦

方法 ◎ 早めに寝る。寒  
 なく、汗の出  
 ない程度に、着  
 るものを調節す  
 る。

効果 ◎ からだの疲れを  
 とり、免疫力を  
 高める。

### うがい ⑧

方法 ◎ 水をふくんで、  
 ブクブク。  
 ◎ 上を向いて、  
 ガラガラ。

効果 ◎ のどについた  
 ウイルスを洗  
 い流す。  
 ◎ のどに適度な  
 湿り気を与え、  
 粘膜を守る。

### 食べ物 ⑨

方法 ◎ いろいろなものを、バ  
 ランスよく食べる。

効果 ◎ ビタミンAは、粘膜を強  
 化し、ビタミンC、Eは、  
 免疫力を高める。

◎ ネギ、ショウガ、ニン  
 ニクは、からだを温める。

### 手洗い ⑩

方法 ◎ せっけんをつけて、  
 指の間や指先まで、  
 ていねいに。

効果 ◎ 手についたウイルス  
 を洗い流して、少な  
 くする。