



さわやかな秋晴れの日中は、外で体を動かせば汗ばむほど暖かいです、朝晩と日中の気温差が大きいので、ちょっとした気の緩みで風邪をひいてしまうことがあります。

“風邪は万病のもと”といわれます。

健康管理をしっかりして、風邪をひかない抵抗力と、もしかかってしまっても早く治す体力を、風邪やインフルエンザ流行のシーズン到来の前に身につけておきましょう。

今月のカウンセラーの日時は5日と27日12時10分～です。

風邪をひかないように体調管理をしましょう。

【 まずは風邪をひきやすい人の特徴 】

- ・睡眠不足
- ・激しい運動をしている
- ・不規則な生活習慣
- ・ストレスが溜まっている
- ・栄養が偏っている
- ・ドライマウス
- ・冷え性
- ・痩せすぎ
- ・腸内細菌のバランスが悪い

【 風邪をひかないように体質改善に努めましょう 】

- ・喉のうるおいを維持する（水分をこまめに摂る）
- ・加湿する（加湿器、マスク等）
- ・体を温める（湯舟に浸かる等）
- ・適度に運動する（ストレッチ、ヨガ、ウォーキング等）
- ・良質な睡眠を十分にとる（抗体を作るリンパ球の働きは睡眠時に活発になるため）
- ・手洗い、うがいを徹底する
- ・栄養バランスの良い食事を摂る



【 体質改善におすすめの食べ物 】

- ビタミンB1：豚肉、マグロ、レバー、ごま、ほうれん草、卵、海苔等
 - ビタミンE：イワシ、サバ（青魚）、たらこ、かぼちゃ等
- 上記に加え、生姜、ニンニク、ねぎもおすすめです。



風邪をひいてしまった時の対処の仕方

- ・熱があるときは…むやみに熱を下げようとせず、38℃くらいまで様子を見ましょう。
寒気がした時は、素早く熱を上げてしまいましょう。
室温を高くして布団に潜り込み、体を温めるのがおすすめです。
熱が高くてダルい時は、首のまわりや脇の下などを冷やしましょう。
- ・せきや痰がでるときは…加湿器で部屋の湿度を **60～80%** に保ち、温かい飲み物を飲んでのどを潤しましょう。せきは我慢せず、胸が大きく動かないように **小さく**、**細かく** 咳をしましょう。
- ・かぜをひいた時の**食べ物**…腸は免疫細胞全体の約6割集まっていると言われるため、腸に負担がかかると免疫力にも影響が出るため **うどん** や **おかゆ** がおすすめです。

