

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

# 健康だより

第88号 2022年 12月

今年も残すところあと1か月ですね。寒さが厳しくなり、乾燥が続くと新型コロナウイルス感染症だけでなく、風邪やインフルエンザなどのウイルスや細菌を原因とする感染症が流行しやすくなります。再度、予防方法をおさらいしましょう！

## 予防の第一歩は手洗い！

1時間に顔を触る回数

目  
3回

鼻  
3回

口  
4回

あちこち色んな所を触った手にはたくさんのウイルスや細菌が付着しています。その手で目や鼻などの粘膜を触ると、そこからウイルスや細菌が体の中に入り込んでしまう可能性があります。



人は無意識に1時間で平均**23回**も顔を触っています。そのうち感染リスクの高い**目、鼻、口**などの粘膜が**44%**を占めています！ウイルスのついた手で粘膜を触らないよう、こまめに丁寧に手を洗いましょう！

## 手を洗うタイミング

① 外から帰ったとき



② 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時



③ ご飯を食べるとき



④ 病気の人のケアをしたとき



⑤ スマホやタブレット等を触ったとき



食事中的「ながらスマホ」はNG！

# 免疫力アップ！に繋がる生活習慣

## ① 適度な運動

軽く汗をかき、心拍数が少し上がる程度の軽い運動(ウォーキング等)を20分~30分程度続けましょう。

**毎日続けることが大切です！**

まずは自分のペースでゆっくり始めましょう。



## ② 入浴

- 肩までしっかりつかる
- 約40℃のお湯に15分程度つかる
- 入浴前後はコップ1杯程度の水分補給を



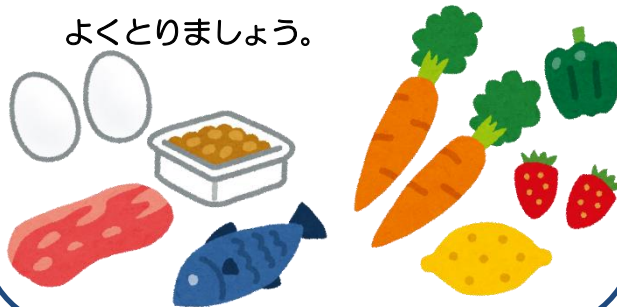
## ③ 睡眠

- 朝日を浴びる
- 朝食をしっかり取る
- 寝る2~3時間前に入浴を済ませる
- 寝る直前に食べない
- 寝る前にTVやスマートフォンを見るのをやめる



## ④ バランスのとれた食事

偏った食事をしていませんか？  
ビタミンやたんぱく質などバランスよくとりましょう。



## ☆お知らせ☆

ご家庭の味噌汁の塩分は多すぎませんか！？測定して確かめてみませんか？

薬局にて塩分測定会を毎月第3週木曜日2時半より実施中！

別日にも測定可能です。

短時間で出来るのでぜひ一度ご参加を！

ご家庭の味噌汁やスープを空き瓶に20cc程度持参して下さい。