

健康だより

虹の薬局

☎ 0952-32-2077

虹の薬局多久店

☎ 0952-71-2087

第109号 2024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。この冬を元気に乗り越えるためにも、一緒に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！

免疫カアップ！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



もう
ワンポイント！

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。



手洗いは手のひらだけでなく、手の甲や指の間、爪の先、手首までしっかりと！
石鹸やハンドソープでこすり洗いをし、流水でよく洗い流しましょう。
爪が伸びていると汚れも溜まりやすくなるため、適度な長さにきっておきましょう。
また、使い捨てのマスクは使いまわさず、1日1枚を目安に交換しましょう。