

リンペイ健康だより Vol.9



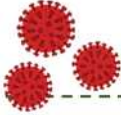
気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの症状が見られる風邪をひく人が増え始めてきます。

風邪の多くはウイルス感染によって人から人へとうつります(*_*)

風邪を引き起こすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なる度に風邪をひくことも少なくありません。

風邪をひかない生活習慣を心がけて生活しましょう！

<ウイルスはこうして感染する>



ー感染を防ぐー

<接触感染>

- ・手、指
- ・携帯電話
- ・家具など



主に口から
体内に侵入



<空気感染>

- ・空気中に浮遊



浮遊

<飛沫感染>

- ・咳やくしゃみ



1~2m

~くわしく見てみよう~

接触感染

感染ルートには、ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する

飛沫感染

風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ小粒子(飛沫)が飛び散り、それを吸い込むことによる感染

空気感染

咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことによる感染



- ・しっかり睡眠をとる
- ・十分に栄養を摂る
- ・適度に運動をする



基本の「キ」!

- 「こまめに手洗いをする」
- 「マスクを着用する」
- 「症状の出ている人に近づかない」



ウイルスに負けない抵抗力をつけることがたいせつピヨ!
規則正しい生活を心がけて感染しないように常に意識するピヨ!

今月の豆知識のコーナー

毎月26日はプルーンの日!

サンスウィート・インターナショナル日本支社が制定しました。

「プ(2)ル(6)ーン」の語呂合わせが由来です。

プルーンは風邪予防に効果的だということを知っていますか??

プルーンには喉や鼻などの気管の粘膜を強くする効果があるカロテンが豊富に含まれており、乾燥した季節や冷暖房による温度変化にも身体がついていけるようになります!(^o^)

実は生のプルーンよりも乾燥したドライプルーンの方がカロテンが凝縮されていて栄養満点なのです!

市販で販売されている種なしのプルーンを好んでたま〜に食べるのですが、とってもおいしいですよ!

おいしいプルーンを食べて風邪をひかないように努めましょう(^ω^)



リンペイ
健康推進し隊