

11月7日は「立冬」。木枯らしが吹いて木々の葉を落とし、冬の足音が聞こえ始めました。そろそろ冬支度を始める時期ですね。寒くなってくると特に水を使う手洗いや歯みがきなどは、早く終わらせようという加減になってしまいがちですが、そういうときこそ意識していいにできるといいですね。冬服や暖房器具を準備するだけでなく、健康への意識も冬用に切り替えていきましょう。

風邪のひき始めのサイン



✓ くしゃみ



✓ 悪寒



✓ 鼻水



✓ 頭痛

いくつか当てはまったら風邪のひき始めかもしれません。そんなときは悪化を防ぐために次の5つの対策をしてみましょう。

熱が出た、体がだるくて動けないなど、「風邪の症状が急に出た」という経験をしたことはありませんか。でも、そうなる前にサインがあったはず。

もしかして風邪？ ひどくなる前に予防しよう！

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいのかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかりとって脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の働きが悪くなってしまいますので、水分補給が必要です。

ごはんは消化に良いものを



おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと闘うための体力まで使ってしまうと。

乾燥を防ぎ加湿する



ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると働きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。

歯
磨き残しをなくそう！

しっかり磨いたつもりでも
汚れが取れにくい場所があるよ。



歯は一生の宝物 ♡♡

大切な自分の歯を守るように、毎日、ていねいな歯みがきを心がけましょう。

11月9日は
いい空気の日



換気をして空気を入れ替えると
良いことがたくさん

- 頭がスッキリする
- 感染症予防になる
- こもった匂いや湿気がとれる



換気をするときのポイントは
対角線の窓を開けること



換気をして
新鮮な空気の部屋で過ごしましょう

姿勢が悪いとどうなる？

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



姿勢が悪いと体にも悪い影響があります。

太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、正常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が身体にいきわたりにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。

