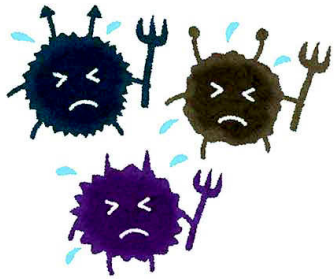
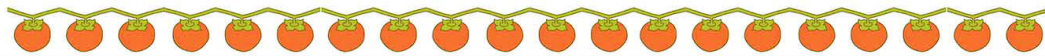


風邪予防対策について

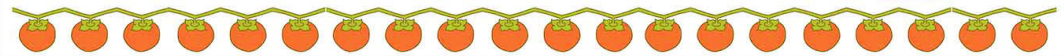


4階西病棟看護師
山本 菜保子



◆本日の講義内容

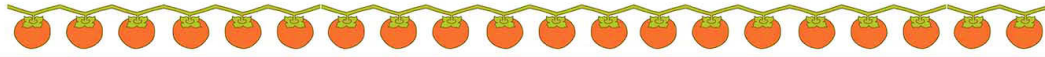
1. 風邪とは？
2. 風邪になりにくい体づくり
 - 1) うがい 2) 手洗い
 - 3) マスクの着用
 - 4) 水分、栄養補給について



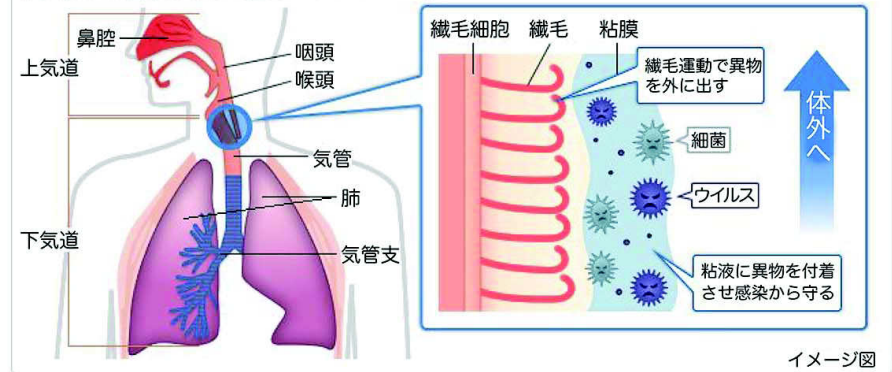
◆風邪って？

風邪は、正式には「**風邪(かぜ)症候群**」という鼻や喉の急性炎症の総称。

ウイルスが粘膜から感染して炎症を起こすためくしゃみ、鼻水、喉の痛み、咳、痰、発熱といった症状が起こる

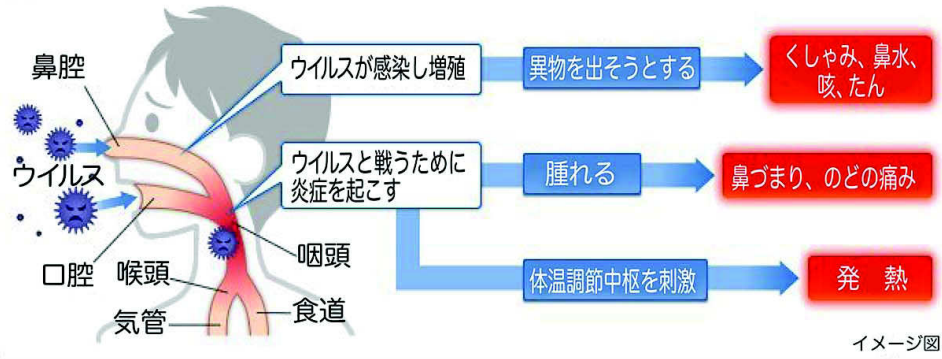


【呼吸器の異物侵入を防御するはたらき】



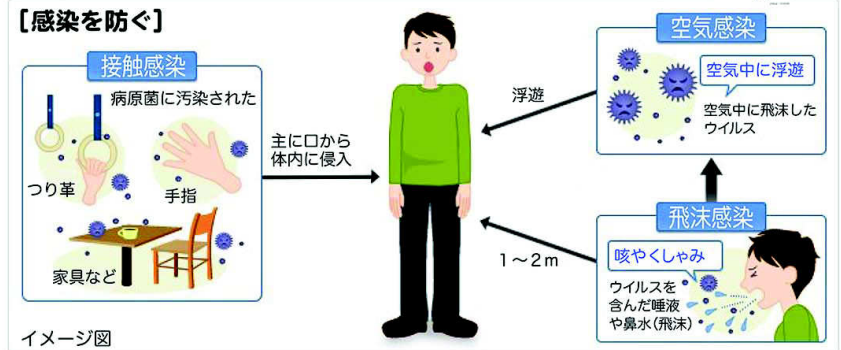
10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

【呼吸器の異物侵入を防御するはたらき】



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

◆風邪は人から人へうつるもの



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

◆風邪、ウイルスに感染しにくい体づくり!

①うがい

うがいは、口の中や喉を洗って細菌やホコリを粘液と一緒に取り除いてくれる!
うがいをするひとの方が約4倍も風邪にかかりにくい!



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

◆風邪、ウイルスに感染しにくい体づくり!

②手洗い

風邪やインフルエンザは“手”を介して体内に侵入することが多い。
手洗いは外から帰ってきたとき、食事の前、ドアノブや電気のスイッチを触ったあとなどにするようにしましょう!



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

一口メモ



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

◆風邪、ウイルスに感染しにくい体づくり!




③マスクの着用

風邪やインフルエンザのウイルスは小さいためマスクの編み目を通り抜けてしまう。咳やくしゃみで飛び散った唾液などはマスクを通しにくいので周りのひとにうつさない。喉を乾燥から守ることもできる♪



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

マスクを付けるときのポイント◎

-  ゴムひもは外側にして、プリーツ(ひだ)を上下に伸ばし、マスクを完全に広げます。
-  顔にあて、ノーズピースを鼻の形に合わせ、あごの下まで伸ばします。
-  顔にフィットさせながら、耳にひもをかけてください。

10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

1日1~1.5Lの水分補給で喉をうるおす

鼻や気道の粘膜の表面は“繊毛”と呼ばれる毛で覆われておりこの繊毛が小刻みに動くことで粘液に流れをつくりウイルスを咳、痰として身体の外に出す働きがある。身体の水分量が減ると繊毛が乾いてしまい侵入してきたウイルスを出せなくなる。



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

十分な栄養

偏食を避け、バランス良く栄養をとることが大事。

<風邪予防に良い食べ物>

白菜、ニラ、大根、小松菜、サヤエンドウ、ひじき、トマト、柚子やみかんなどはビタミンが豊富に入っているので風邪予防に効果的！



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

適度な運動と休息

適度な運動で風邪に負けない体力をつけ、睡眠を取ることで免疫力を高めることができる！
毎日8時間以上の睡眠が理想的！



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

換気

換気とは

特定の空間の空気環境を維持、または改善するために外気を取り入れて内部の空気を排出する(入れ換える)こと
1~2時間に1度換気をするのが理想的！



10月健幸スマイル教室 風邪予防対策について

日常の風邪予防対策

一日ごろから習慣づけましょうー



10月健幸スマイル教室

正しい風邪予防をして
健康に過ごしましょう!

