



愛鉄連健康保険組合から「健康ニュース」のご案内です。

【 風邪の季節がやってきた ～季節の変わり目に要注意！～ 】

夏から秋へ季節は移りつつあるようで、朝夕は随分過ごしやすくなりました。しかし、この季節には体調を崩してしまう人がたくさんいらっしゃいます。

原因の一つは気温の変化。それが体温を調整している自律神経にストレスを与え、免疫力や抵抗力が弱まってしまいます。風邪予防をしっかりとしましょう！

今回は風邪予防の中でも、正しい手洗いの方法についてご案内します。

《正しい手洗いの方法》

1. 手のひらを合わせてよく洗う
2. 手の甲を伸ばすように洗う
3. 指先・爪の間をよく洗う
4. 指の間を十分に洗う
5. 親指と手掌をねじり洗いする
6. 手首を洗う
7. 水道の栓を止めるときは、手首か肘で止めるまたはペーパータオルを使用して止める

この時期体調を崩しやすい人は特に、手洗い・うがいをこまめに行う、バランスの良い食事を摂る、生活のリズムを整え風邪をひかないように温かくして寝るなど、普段以上に健康を意識した生活を送るようにしてください。