

Keep In Good Health

KIGH1 2月号 保健委員会
1-5 杉山 3-3 尾形

冬は空気が乾燥するため風邪やインフルエンザが流行します。KIGH12月号ではインフルエンザの予防方法について紹介していききたいと思います。参考にしてみてください。

〈歯磨きでインフルエンザ予防！〉

清潔でない口の中には粘膜を弱くしたり、ウイルスの増殖を助ける物質を出す「悪い菌」がうじゃうじゃと増殖してしまいます。そのため、口の中が不潔になっていたり、良い菌や悪い菌など様々な菌のバランスである「フローラ」が乱れていたりすると、インフルエンザに感染しやすくなってしまいます。

口腔ケアをするだけで予防効果が10倍になると言う報告もあります。手洗い、うがい、の後に「歯磨き」をしてみてくださいはいかがでしょうか。

引用： <http://kitii.co.jp>



〈ビタミンDが大切！〉

ビタミンDは免疫を調節する働きがあるので、不足すると病気にかかりやすくなると言われています。そのためビタミンDを摂ることはインフルエンザの予防にもつながります。ビタミンDは日光に直接当たると体内で生成することができます。この場合、1日20分程度が適切です。また、ビタミンDは日光以外にも魚介類や卵の黄身、きのこ、キクラゲなどに多く含まれています。ですが、これらから摂れるビタミンDの量は限られているので、ビタミンDのサプリメントを摂ることを検討してもいいかもしれません。

引用： <http://morinaga.co.jp>

