保健・衛生通信 26年度8号

2026年　11月10日
社会福祉法人　道南福祉ねっと
理事長　西本　愛

～　風邪・インフルエンザ予防　～

自分でできる対策



① マスクの着用
② 定期的に室内の窓を開け空気を入れ替える
③ 手洗いは日常の生活習慣に
外から帰った時をはじめ食事の前、トイレの後、咳やくしゃみ、鼻をかんだ時など石鹸で丁寧に洗う
④ 体調不良があるときは、我慢しないで速やかに職員に相談してください

嘱託医　藤﨑志保子先生からのアドバイス



手洗いは水で洗っただけでは効果は不十分なので、石鹸を使ってしっかり洗う習慣をつけましょう。

また手荒れ防止も大事なので、手を洗ったらハンドクリームを塗るなど「ハンドケア」も忘れずに行いましょう。

★ 栄養コーナー ★

大根を食べよう

～風邪の予防に～

季節の変わり目になると、天気や気温が変わりやすく、環境の変化に体がついていかなくなり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

そこで注目したい食材は大根

大根に含まれる栄養には風邪の菌をやっつける抗菌作用というものがあります。

また、炎症を抑える作用もあるので、のどの腫れを和らげ、咳を落ち着かせる効果もあります。とても身近な食材で、いろいろな料理に使われている大根。

積極的に食べて、風邪の予防をしていきましょう。