



保健福祉センターだより

かぜの対処法

かぜは、ひかないように心がけることが第一ですが、ひきそうになったときの注意も大切。そしてひいてしまったら、早く治るように手当をします。



ひかないためには

- ・タンパク質・ビタミンA・Cをしっかりとる
- ・日頃から適度な運動をして、体力をつける
- ・外出から帰ったら、手洗いとうがいをする
- ・汚れた空気やほこりっぽい所をできるだけ避ける
- ・汗をかいたら、着替える
- ・体を冷やさない
- ・睡眠時間を確保する



ひきそうになったら

- ・寒気を感じたら室内温度や衣服を調節する
- ・温かい料理や飲み物で体を温める
- ・しっかり食べて栄養をとる
- ・早寝をして、睡眠を十分とる
- ・たばこを吸う人は控える

**かぜを
寄せ付けない
生活チェック**

①から⑯の項目に、
はい、いいえで答え、
点数を合計するとあなた
のポイントができます。

あなたのポイント

点

蛋白質の多い食品

肉（鶏肉・牛肉・豚肉・その他）、魚、卵、大豆製品、牛乳

ビタミンAの多い食品

緑黄色野菜（かぼちゃ・人参・大根葉・小松菜・春菊・にら等）、うなぎ、レバー、牛乳、マーガリン

ビタミンCの多い食品

果物（特に柑橘類やいちご・柿等）、野菜（カリフラワー・キャベツ・ピーマン・ゴーヤ・プロコッキー等）

ひいてしまったら

- ・症状によっては医師の診察を受ける
- ・外出を避けて安静にする
- ・食べやすいものを食べ、栄養をとる
- ・食事や飲み物で水分を補給する

食事や生活の様子	はい	いいえ
①外出したとき、上着を着てくれば良かったと、後悔する事がよくある	2	0
②帰宅したら、手洗いとうがいを習慣にしている	0	2
③お酒を飲んだりなどに、うたた寝をすることがよくある	3	0
④生活が忙しかったり、不規則で、疲れぎみである	3	0
⑤室内と戸外との温度差に注意し、衣服で調節している	0	1
⑥たばこを吸う	2	0
⑦かぜの兆候があっても、かぜくらいと軽く考えてしまう	3	0
⑧入浴後や運動の後、薄着をしていて、寒く感じる事がよくある	3	0
⑨最近、ストレスを感じる事が多い	1	0
⑩睡眠時間が短い	1	0
⑪のどの渇きを感じても、我慢することが多い	1	0
⑫野菜が苦手、あるいは外食が多い、などの理由で野菜を食べる機会が少ない	2	0
⑬にんじんや青菜類が好きではなく、あまり食べない	1	0
⑭果物を毎日食べるようになっている	0	2
⑮肉、魚、豆腐などの蛋白質食品を主菜にした食事は、1日に0～1回くらいしかない	2	0

0～9点…… 注意が行き届いています。でも、ひいたら休養を。

10～20点… かぜの予防にはもう少し注意が必要です。

21～29点… かぜに対して無防備。栄養と休養が必要です。