

## ⑤のひら新聞



～基本の風邪予防～

この他、免疫力を低下させないために、鼻やのどの粘膜を湿らせておくことも大切です。

その簡単な方法として、マスクをすることと、うがいをする事が挙げられます。

マスクは本来、くしゃみや咳により、体内のウイルスが空気中に飛散することを防止するものですが、鼻や口の乾燥予防にも便利です。

夜寝る時、外出する時、長くエアコンをかける時など、乾燥が気になる時に使ってみてください。

また、うがいについては普段から

①早々に秋は去り、冬到来です。今年も雨も度々降ってはおりますが、乾燥も気になる時期ですね。

風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症も流行し始めます。

感染症は、菌やウイルスなどの病原が活発になり、私たちの免疫が低下しているとき、病原が体内に入り込むことで起こります。

感染症を予防する一番手軽に行える方法が、昔から言われている“手洗い”です。

正しい手洗いで、感染経路を断ちましょう！

習慣となっている方も多いかもしれませんが、改めて手順や注意点ををご紹介します。

1. 口の中の洗浄をする  
(ブクブク、ペツ)

2. 喉の奥まで届くように、上を向きながら「あー」と声を出して約 15 秒うがいする (ガラガラ…ペツ)

3. 2 をもう一度繰り返す  
また、歯磨きも有効です。

帰宅時や、掃除の後、乾燥や喉の違和感がある時などに積極的に行いましょう。



## <手洗い>



手指を流水でぬらす



石けんを適量手に取る



両手をすり合わせ、よく泡立てる



手の平をもう片方の手でもみ洗う



指を組んで両手の指の間をもみ洗う



親指をもう片方の手でもみ洗う



指先をもう片方の手の平でもみ洗う



手首まで、ていねいにもみ洗う



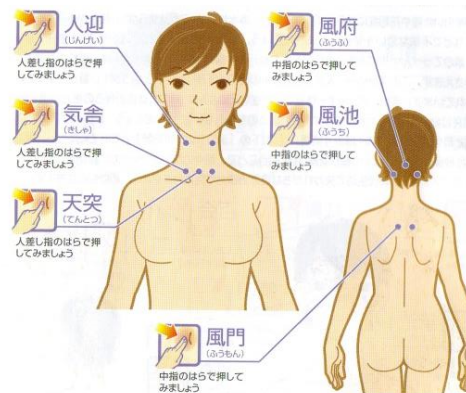
流水でよくすすぐ



ペーパータオルでよく水気をふき取る

この後、アルコール消毒も同様に出れば、さらに良いですね！

## ∞ のどの痛みのツボ ∞



☆温めたり、押ししたり  
してみてください☆

- 風府：後頭部の骨の引っ張りの指1本分下
  - 風池：首の真後ろのくぼみと、耳の後ろの骨を結んだ線の間
  - 風門：左右の肩甲骨の上端を結んだくらいの高さで、背骨から指2本分外側
  - 天突：左右の鎖骨の間のくぼみ
- ※人迎・氣舎はデリケートな場所にあります。詳しくはお尋ねください。

参考資料・画像 セイリン株式会社

SARAYA

発行 大橋針灸療院 おおはし接骨院