

かぜ・インフルエンザに負けるな!

ウイルスに狙われる前に、からだの自然治癒力や抵抗力を高めておくこと! そしてウイルスを寄せつけない生活を送ることが、かぜ・インフルエンザの予防につながります。

かぜ・インフルエンザ 予防法5原則

- 1 マスク着用** ウイルスから防御するだけでなく、鼻やのどを乾燥から守る。
- 2 人込みを避ける** 飛散するウイルスからは、「逃げるが勝ち」。
- 3 手洗いとうがい** 外出から帰ったら、まず最初に励行を。
- 4 適度な温度・湿度を保つ** ウイルスのパワーを弱める室温 18~20℃、湿度 50%以上に。
- 5 睡眠を十分にとる** 抵抗力を落とさないために、快い目覚めが得られるようぐっすり眠ること。



今月の健康実践 和慮袋 「乾布摩擦」



適度な皮膚への刺激により、血液循環が改善し免疫力が向上、自律神経の働きも安定します。1日数分で効果あり。朝起きてすぐや入浴前が効果的。絹もしくは綿の布(やわらかい天然素材)を使い、からだの末端からやさしく摩擦し、徐々に心臓に近づけます。

健康日本21 生活習慣を見直して、抵抗力をつけよう

12 2006 DECEMBER

2006	日	月	火	水	木	金	土
11	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30		

2007	日	月	火	水	木	金	土
1	7	8	9	10	11	12	13
	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27
	28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1 友引 世界エイズデー 歳末助け合い運動	2 先負
3 仏滅	4 大安 人権週間	5 赤口	6 先勝	7 友引 大雪	8 先負	9 仏滅
10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安
17 赤口	18 先勝	19 友引	20 大安	21 赤口	22 先勝 冬至	23 友引 天皇誕生日
24 先負 31 仏滅 年越し	25 仏滅 クリスマス	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負

今月の行事

こんな方いませんか? 健康注意報 片側がけ

肩こりや頭痛のもとに

とくに女性に多い、肩こりや偏頭痛。その原因は、バッグの持ち方にあるかもしれません。実は、いつも片側の肩にばかりバッグなどをかけていると、首や肩にアンバランスな負荷がかかり、頭痛や肩こりのもとになる可能性があります。また、からだの片側にかかった重みを支えるため、背骨、腰、ひざなどにも圧力がかかり、腰痛を招いたり、思わぬけがの原因にもなりかねません。

後半に、「こんなときは食べて改善」「健保組合からのお知らせ」等を掲載しております。ぜひ、ご覧ください。

東武流通健康保険組合
ホームページ: <http://www.toburyutsukenpo.jp>