

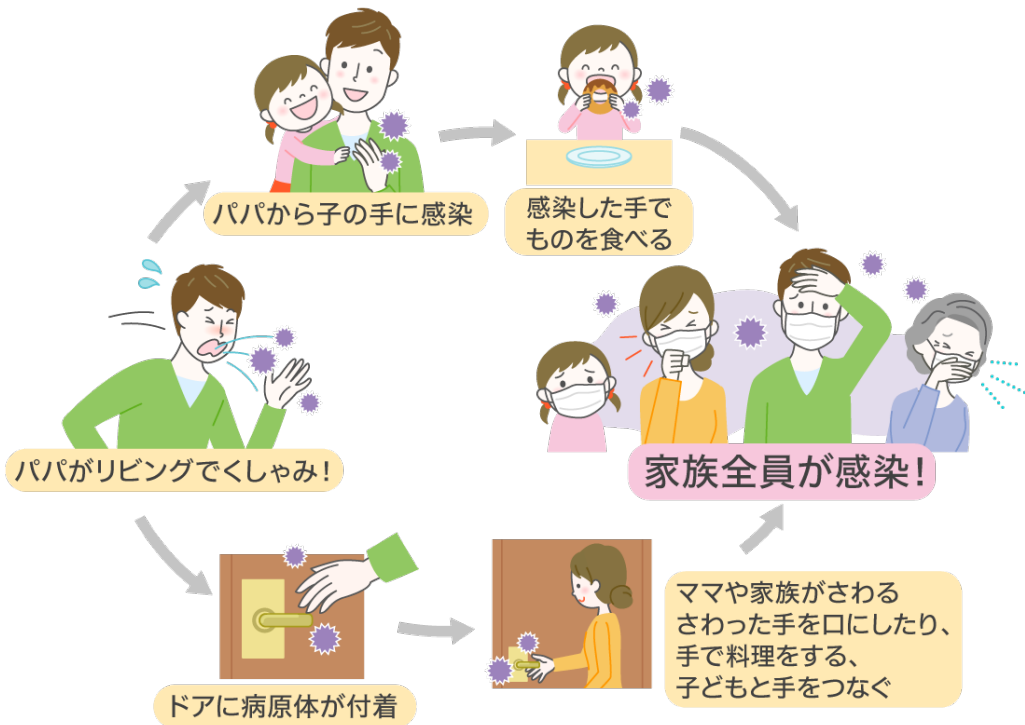
にこにこ通信

5月号



くしゃみと咳にご用心！飛沫感染しない、させない「咳エチケット」

風邪をひいているときに、咳やくしゃみをティッシュペーパーやハンカチで覆ったら、手にも鼻水やしぶきがついている可能性があります。ですから、咳やくしゃみのあとはできるだけ早く、手洗いをしましょう。病原体がついた手であちこちさわると、家族や職場の仲間など多くの人に感染させることになってしまいます。



5月病対策

- ・ **身近な人と会話をする**：新生活でのストレスは溜め込まず、身近な人に愚痴をこぼしましょう。
- ・ **気分転換をする**：趣味などで気分転換をはかりましょう
- ・ **食生活に気を配る**：五月病の憂鬱な気分は、脳内のセロトニンという物質が不足しているために起こることがあるそうです。セロトニンの生成を高めるためには、セロトニンの原料となるトリプトファンを多く含むバナナ、乳製品、卵黄、ナッツ類、大豆製品、赤味の魚を摂取することが有効だと言われています。また、イワシやレバー、アボカド、青魚、発芽玄米にも、セロトニン量を増加させる効果があるそうです。