

# 水道水うがいで風邪予防!

風邪の予防には水道水でうがいすることが効果的であることが確かめられました。(京都大学保健管理センター検証による)



## 検証によると

- ①水道水でうがい
- ②ヨード液(市販うがい薬)でうがい
- ③うがいをしない

これらの3グループに分けて実験をしたところ、水道水うがいは風邪予防に一番効果が高いことが認められました。

詳しい記事は、京都大学保健管理センターHP保健コーナーをご覧ください。

ほかにも手軽で安全な水道水を使用して風邪の予防に効果的な方法があります。

### 手洗いでウイルスの侵入を防ぎましょう

ウイルスの感染を予防するのに、手洗いも効果的です。せっけんで15秒以上泡立てながら洗い、流水でもみ洗いしましょう。洗ったあとは、水を十分にふきとりましょう。

### 水分をこまめに取りましょう

冬は空気が乾燥して、ウイルスの活動が活発になります。部屋の湿度を適度に保つために、加湿器を使用するか、やかんで水を沸かし、温かい飲み物などで体を温かくして水分の補給をしましょう。