



風邪を軽く考えるのは禁物。風邪は、肺炎など他の病気を引き起こすこともあるので注意が必要です。また、風邪をひいてしまった場合、友達にうつさない気づきも大切です。この機会にお子さんと一緒に、体調管理の大切さや風邪予防のポイントを確認してみましょう。

こまめ&丁寧な手洗い習慣を

流水に手をかざしただけでは、ウイルスや菌を洗い流せません。除菌のためには、よく泡立てた石けんで、手の甲、指先、爪の間、指と指の間、手首をしっかりと洗います。手洗い

は、食中毒やインフルエンザの予防にも効果があります。子どもは、手洗いを簡単に済ませてしまいがちです。普段から、丁寧にきちんと手を洗う習慣を身につけさせましょう。

せきエチケットも忘れずに

風邪をひいたら、風邪のウイルスや菌を拡散させないようにマスクを着用します。

マスクを着けずに咳やくしゃみをするときは、他の人から顔をそむけ、ティッシュやハンカチで口元をおおいます。

正しいマスクの装着方法

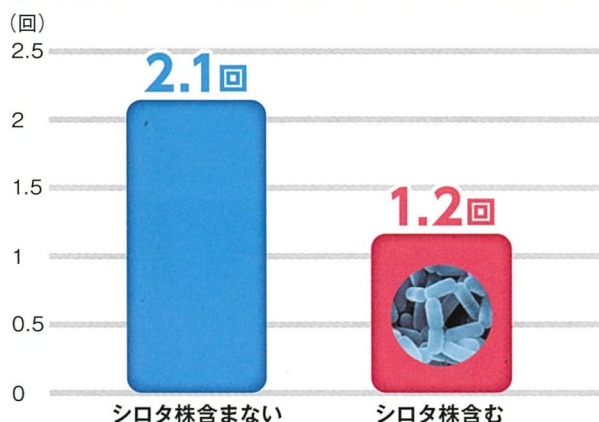
- 1 鼻と口の両方を確実におおいます。
- 2 ゴムひもを耳にかけます。
- 3 フィットするように調節します。



ヤクルト独自の乳酸菌 シロタ株は、

風邪をひく回数を約半分にしました！

上気道感染症の発症回数



対象者：スポーツ選手 58 名

(スポーツ選手はハードなトレーニングや競技会・試合前のストレスなどから免疫力の低下を招き、上気道感染症の感染リスクが高いとされています)

※対象者を2つのグループに分け、一方には乳酸菌 シロタ株を含む飲料を、もう一方には乳酸菌 シロタ株を含まない飲料を1日2本、冬季16週間にわたり飲用させ両グループを比較した結果。
Gleeson M.et.al. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism.2011,21:55-64

乳酸菌 シロタ株を含む飲料を飲むと
上気道感染症(風邪)にかかる回数が、
約半分になるという研究結果が
得られました。

