

風邪ケア



お医者さんに行くときは、「**安静に**」といわれますが、
「安静に」とは、精神的にもゆったりおちついて過ごすこと、
 高熱が出ていなければ、ソファに座って本を読んだり、
 音楽をきいたりするのでもかまいません。

風邪で食欲がよい時は...

- ① 脂っぽいものはさけて
消化・吸収のよいものをとる
- ② 高タンパクの食品をとる
- ③ 飲み物に加え食事で
水分補給をする
- ④ 体の代謝を円滑にするゼラチンも多く含んだ
食品をとる



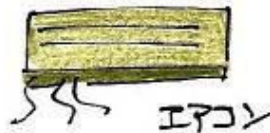
- ⑤ 刺激物は血管を拡張させるので多量にとらずに
お風呂に入る時は...

寝る時は...



- 部屋をあたためておく
- サツと寝て早く寝る

ぬるすぎず、あつすぎないお湯



- 汗をかいたとき用9
着替える洋服を
用意しておく



- 部屋の乾燥、寒さに注意!

メイクホーム



あつが乾いた水分補給!