

おひさま

ながかみ 保健だより
2026年1月号 文責 山下

節分・立春を過ぎると、暦の上では春になりますね。

先月からの温度差や冷え込みを体感していると、暖くなる春の訪れが待ち遠しいですね。



* 寒い冬を元気に過ごそう。 *

先月下旬より、最長・最強寒波が日本列島に滞在していますね。世間では、インフルエンザ B 型や感染性胃腸炎のニュースが流れていますが、ながかみでの流行は現在見受けられません。

インフルエンザ B 型、感染性胃腸炎については、**昨年**の11～12月号のおひさまに掲載していますので、再度、目を通していただきたいと思います。

また引き続き、次の日まで疲れが残らないよう、今後も早起き早寝(6時起床、20時就寝)、朝食を食べる、朝の排便など、生活リズムを整えていきましょう。

< 寒さ対策 >

● 3つの「首」を温めよう。

「首」・「手首」・「足首」を温めることで、血のめぐりが良くなり、体全体が暖かくなります。また、身体の冷えを防いでくれます。

● 体調をくずさない身体づくり

生活リズムがベースとなります。外での運動、温かな食事、疲れをとる眠りは大切です。

< 乾燥対策 >

空気の乾燥でウイルスが広がりやすくなる。

→ 加湿

のどの乾燥で体にウイルスが入りやすくなる。

→ 水分補給とうがい

肌の乾燥で肌荒れやあかぎれになる。

→ 保湿

● 水分補給&保湿

乾燥が強い時期ほど、こまめな水分補給とうがいでのどをうるおしましょう。また、保湿をすることで肌の乾燥も防ぎ、かゆみやひっかき傷も防げます。

● 加湿器を活用しましょう。

< 感染症対策 >

● 手洗い・うがい

外出先から帰ってきた時、食事の前、トイレの後など、行いましょう。

● 寒い時期でも換気を。

10～20cm、対角線に5分程度窓を開けると効率よく換気ができます。

