

ほけんだよい2がつ

1月は雪が何度か降り、寒い日が続きました。2月は寒い日と暖かい日が入り交じり、体温調節が難しい時期です。**手洗い・うがい・栄養・睡眠**を意識して元気に過ごしましょう。

インフルエンザ流行してます！！

徳島県は1月の初めにインフルエンザ流行シーズンに入りました。

予防をしっかりするとともに、

熱がある・咳や鼻水が出る・のどが痛い・体が痛い・だるい

等の症状はないかチェックしてみましょう。

インフルエンザにかかったかな？と思ったら、

マスク（咳エチケット）・病院の受診をしましょう。



こんな生活していませんか？

かぜのウイルスがねらっていますよ！！

●コタツで寝てしまう。

- ・・・人間はよく眠るためには、昼間より体温が下がっている必要があります。しかし、こたつに入って眠ると体温が下がらないため、よく眠ることができず体が弱ってしまいます。



●厚着をしてしまう。

- ・・・厚着をしすぎると温度差に対する抵抗力がつきにくくなります。寒さになれてかぜをひきにくい体をつくるのが大切です。

●体調が悪くてもお風呂に入る。

- ・・・お風呂に入ると水分が体につき、体を冷やすこととなります。できればお風呂には入らず、汗をタオルでふくなどして、清けつに保ちましょう。

花粉症



そろそろ花粉がまいはじめます。今年はとくに花粉が多いそうです。花粉症は、「今まで大丈夫だったのに、急になった」ということもある症状です。今はまだなっていない人も、花粉症対策をとりましょう。

花粉はどんな日に多いのか？

- ・ 空気が乾燥している日
- ・ 雨が降った翌日
- ・ 晴れて気温が高い日
- ・ 風の強い日

対策

- ・ 外出をさける
- ・ めがね、マスクの着用
- ・ ツルツルした生地の服の着用

★ マスクをつけると、吸い込む花粉の量が **3分の1** から **6分の1** になると言われています。また、**めがね**をかけると眼に入る花粉の量が **2分の1** から **3分の1** になると言われています。今、花粉症でない人も、**吸い込む花粉の量を減らす**ことで、新たに花粉症になる可能性が少なくなるそうです。

完全な対策をとることは難しいと思いますが、近年、病院での治療方法が多様になっていますので、本格的に花粉が飛び始める前の1月～2月の間に病院を受診し自分に合ったアドバイスを受けることをおすすめします。★

冬はやけどにきをつけよう！！

寒～い冬に欠かせないコタツ・ホットカーペット・ストーブ・湯たんぽやアンカなどの暖房器具。ぽかぽか暖かくてきもちがいいのですが・・・。

長時間あたっていたり、高温にあたっていたりすると、**やけど**をすることがあります。次のような時には、暖房器具からはなれましょう。



肌がかゆくなってきた。
肌がひりひりしてきた。
肌が赤くなってきた。

