

保健だよ！ 1月



新しい年を迎え、3学期がスタートしました。今年はどんな年にしたいですか？
「笑う門には福来る」…いつもニコニコと楽しい日々をしたいですね。
そのためには、心も体も健康であることが大切です。

健康な一年は、「早寝・早起き・3食しっかり食べる」ことから！
元気な一日は、朝ごはん検温から！

本年もマスク・手洗いなどのコロナ対策をお願いします!!



コロナやインフルエンザを予防しよう！

大切なのは、寒さや乾燥から体を守り、ウイルスを入れないこと。

*こんな人はかかりやすい！

- ・人ごみに出ることが多い
- ・こまめに手洗い・うがいをする習慣がない
- ・つり革や手すりに触ることが多い
- ・口元や顔に手を触れる癖がある
- ・あまり運動をしない
- ・栄養が偏りがち
- ・室内が乾燥している
- ・ストレスが多い
- ・マスクを正しく着用できていない



※「ビタミンD」には免疫を調節する働きがある！?

ビタミンDの血中濃度を上げるとウイルスによる呼吸器感染症に抵抗する力を付けることができます。
鮭などの魚類やキノコ類、椎茸などのキノコ類を食べよう!!



コロナ？ インフル？ ただのカゼ？



特徴的な症状があるけれど…見分けるのは難しい！

心配な症状があるときは、人との接触を避け、医師の診察を受けましょう

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



※やっぱり、感染予防の基本は手洗い!!



油断大敵！ うっかりしないで感染症予防！



食べて健康！ 季節の野菜



●ブロッコリー
ビタミンCが豊富でレモンより多い。ビタミンKとEも多く含まれる。
疲労回復、かぜの予防、ガン予防、老化防止効果がある。
●ホウレンソウ

ビタミンB1、B6、C、鉄、葉酸、マグネシウムなどが含まれ
栄養価が高い。鉄分が多いので貧血気味の女性に最適！ゆですぎに注意！

ぽかぽかの身体で寒い冬を乗り切ろう！

とっても寒い季節がやってきました。

体が冷えやすいこの時期、カラダを温めて免疫力をアップさせましょう！



*あなたのカラダは大丈夫？ 冷え性チェック！



- 手足の先が冷たい
- つめが折れやすい
- 冷たい飲み物をよく飲む
- 寝つき、寝起きが悪い
- 入浴はシャワーですませることが多い
- 体温がいつも36℃以下
- 生活が不規則
- 肩がこる
- 甘い物が好き
- 運動不足
- 胃腸が弱い



*カラダが冷えるとどうなる？

- ・血液循環が悪くなることで、肩こりやむくみ、肌荒れの原因になります
- ・内臓が冷えると、消化機能が低下し便秘・下痢の原因になります。
- ・免疫力が低下し、風邪を引きやすくなることもあります。 など…

多くあてはまるあなたはかくれ冷え性かもしれません！

*ぽかぽかカラダを手に入れましょう！

☺カラダを温める食事を積極的にとり入れよう

特に旬の野菜(ネギ、しょうが、大根、にんじん、ごぼう、レンコン等)を入れたおかず・汁物や、温かい飲み物が効果的です。



☺適度な運動で血液循環を良くしましょう

お風呂上がりのストレッチは寝つきが良くなります。

☺身体を温めましょう

入浴はリラックス効果や体を温める効果があります。ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。厚手の服を1枚着るよりも、薄手の服を重ね着した方が空気の層ができるので保温効果が高まり、手首・足首・首まわりを温めることで体全体があたたまります。手袋・マフラー・レッグウォーマー・腹巻きがおすすめです。



気をつけよう 低温やけど (注意：じわじわやけどのため痛みを感じにくい)

電気カーペットやこたつ、使い捨てカイロなど暖房器具の出番の多い季節です。

心地よいからといって長時間、同じ場所にあてて使っていると、知らぬ間に「低温やけど」になっていることがあります。長時間にわたって熱の影響を受けるため、皮ふの深部まで損傷が進行し、壊死してしまうこともあります。低温やけどになってしまったら、すぐに病院に行きましょう！



雪道や凍った道 危険です！

～歩行時の転倒に注意！ 滑りやすい場所～



例年1月～2月は、多くの地域で寒さのピークの時期です。雪はもちろん雨が降った後にも路面の凍結が起きるなど、歩行に注意を要する場面が多くなります。着雪・凍結がみられる日は、登下校の際に注意しましょう！

*滑りやすい場所を確認しておこう!!

(人や車の通行によって雪が踏み固められて凍りやすくなっています)

- ・横断歩道の白線の上
乾いているように見えても薄い氷膜ができて、滑りやすくなっている場合があります。
- ・車の出入りのある歩道 (駐車場の出入口、ガソリンスタンドなど)
出入りする車のタイヤで路面上の氷が磨かれ、非常に滑りやすくなっている場合があります。
- ・バスやタクシーの乗降場所
踏み固められて滑りやすくなっている場合があります。また、歩道と車道との段差にも注意。



*坂道

上りよりも下るときの方が滑って転びやすく危険、下るときは特に注意しましょう。

- ・石畳やタイル・マンホールや溝にかぶせている鉄板の上など…
とても滑りやすい状態になっています。
- ・お店や家・駅などの建物の出入り口・橋の上



陽あたりの悪いところも要注意です！

*雪道を安全に歩くポイント

～転びにくい上手な歩き方～・小さな歩幅で歩きましょう。歩幅を小さくし、そろそろと歩く「ペンギン歩き」が基本です。



- ・靴の裏全体を路面に付けて歩きましょう
体の重心をやや前におき、できるだけ靴の裏全体を路面につけて歩く。
- ・歩き始めと歩く速さを変えるときに要注意 (余裕をもってゆっくり歩く)

その他

転んだときのために、帽子や手袋をするなど、身に着ける物の工夫も安全対策の一つです。両手をポケットに入れて歩くのは、危険です。また、屋根の雪や氷が落ちてくる場合がありますので、屋根にも注意して歩きましょう。

