

ほけんだより



平成29年1月 清風学園

新年を迎えました。お正月ムードで少しのんびりの冬休みが明けると、いきなり厳しい寒さですね。1月5日は「小寒」で、この日から寒さが本格的になるといいます。そして1月20日は「大寒」。1年で一番寒い日です。「健康目標」をしっかり立てて、寒さに負けず、今年1年を元気にスタートしましょう。

新年を迎えて、みなさんの夢は？

縁起がいいと言われる初夢は「一富士・二鷹・三茄子」。でもなぜ？

富士は、高く美しい山。

高い目標や理想を現します。

鷹は、鳥のように大空を舞う。

可能性の広がりや自由な行動を現します。

茄子は、事を「成す」。

いろいろな説があるようですがポジティブな感じがいいですね。

ところであの元テニスプレーヤーの松岡修造さんの言葉に「夢ってのは寝て見るものじゃない。起きて見るものだ！」というのがありました。2017年。みなさんの起きて見る夢はなんですか？



ウイルスが好きなのは？

好き嫌いが多い子 夜更かししている子



運動をしない子 手洗い、うがいをしない子

1月17日は防災とボランティアの日

ボランティアはラテン語で「自分から進んです」という意味があるそうです。「いいことだから君もしなくちゃ」というのは本来の意味からするとちょっと違うかも。

私の好きなこと、私の得意なこと、私の気づきを生かして自発的に動き始めること。そこからボランティアの力は発揮されると言われます。

けれど、こうあるべき、と構えて動けないのは残念です。「私が思うボランティア」の小さな一歩を私なりに踏み出すこと、それなら今からでもできるかもしれません。

あなたの思うボランティアって？

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？ 水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！

何が違うの？ 病院でもらう処方薬 自由に買える市販薬

◆処方薬とは… お医者さんが症状や体質などに合わせて種類や量を選んでくれます。のどが痛い時の処方薬は、1錠分ぜんぶが「のどの痛み」に効く成分。効果が強いので、必ずお医者さんや薬剤師さんに教えてもらった通りに飲みます。

◆市販薬とは… 副作用のリスクが高い順に、第1類、第2類、第3類と分かれています。色んな成分が入っている分、各成分の量は少なめで、効き目は処方薬よりもおだやか。自己判断で飲みますが、わからないことは薬剤師さんに聞いてみると安心。



冬の皮ふトラブルを予防しよう

- カサカサ肌（乾燥肌）… 皮脂が減って、水分が失われやすくなります
- * 強い力でからだを洗わない
- * 保湿をしっかり
- * 部屋を加湿する
- * 下着は刺激の少ない綿がベスト
- * しもやけ… 寒さで血行が悪くなり、赤く腫れたりかゆくなったりします
- * 手袋や靴下でしっかり保温しよう
- * 低温やけど… 体温より少し高温のものに数時間ふれ続けると、皮ふの深部のやけどをおこします
- * カイロを長時間貼りつけない
- * コタツやあんかは寝る前にはずす
- * 床暖房をしたまま寝てしまわない

冬の健康管理

2 カゼのときのお風呂の入り方

ぬるめのお湯で疲れな程度の時間入りましょう。上がった湯冷めをしないよう、手早くからだや髪を乾かします。ただ高熱や下痢のときはやめたほうがいいでしょう。

4 加湿器の上手な使い方は？

設定は50～60℃。設置の条件は

- ①壁の近くに置かない。カビや結露の原因になります
- ②出入り口から離す
- ③エアコンの風をうまく循環させる

3 ノロウイルスの感染をストップ！

もし家族が感染したら、嘔吐物や便をすばやく処理。その後、塩素系漂白剤でふき取ります。感染力が強いので、処理には使い捨てのエプロン・マスク・手袋を着用しましょう。

5 夜、せきが止まらないときは

加湿器をかけて、部屋が乾燥しないようにしましょう。温かいものを飲んだり、蒸したタオルを鼻や口に当ててのどを潤すと、楽になることもあります。

