



2月3日は節分です。「鬼は外!福は内!」と豆まきをするのは、春(新年)を前に、悪いものを追い払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調を崩すことがないように、という願いも込められています。恵方を向いて太巻きを食べる習わしがありますが、この習わしには「福を巻き込む」という意味があるそうです。1月の終わりから2月にかけては、1年の中で一番寒くなり、体調を崩しやすい時期でもあります。風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルス感染症などのウイルスを体の外に追い払って、元気な笑顔で福を巻き込みましょう。

2月の保健目標：寒さに負けない体をつくろう

寒い冬は、体温が下がるため、免疫をつかさどる免疫細胞が活性化できず、免疫力が低下しやすい季節です。一般的には、体温が1℃下がると免疫力が約30%低下すると言われていて、冬は気温の低下に伴い体温が低下するため、かぜなどに感染しやすい状態になります。

【朝ごはんを食べる】

バランスの良い食事、タンパク質(体をつくる)やビタミン(免疫力を高める)をとりましょう。

【適度な運動をする】

散歩や体操など体を動かす習慣をつけましょう。

【体温の維持】

首や手首、足首を冷やさないようにしましょう。また、温かいものを飲んだり、入浴したり、体の中から温めることも重要です。

【しっかり睡眠をとる】

睡眠不足や睡眠障害は免疫力を下げます。体も心もしっかり休めましょう。

【笑う】

笑うと免疫細胞が活性化するという研究データがあります。また、ストレスも減少します。



【溶連菌感染症について】昨年度末から感染者数が増えているようです!!

溶連菌連鎖球菌に感染することで発症する感染症で、毎年11月~4月頃に流行します。

○症状・・・2~5日ほどの潜伏期間を経て、次のような症状があらわれます。

発熱、喉の痛みと腫れ、発疹、いちご舌(舌に赤いブツブツができる)、腹痛、吐き気

○治療・・・効果的な抗生剤があります。医療機関で処方された抗生剤を服用すると、通常2~3日ほどで症状が軽快します。しかし、症状がよくなってきたからといって自己判断で薬の服用を中止してはいけません。医師から処方された分を必ず飲みきるようにしましょう。途中で抗生剤の服用を中止すると、再発し合併症を引き起こすリスクがあります。

合併症:急性腎炎、リウマチ熱、血管性紫斑病、中耳炎、気管支炎

【しもやけ】

寒さで血行が悪くなって炎症を起こします。

○起こりやすいのは?・・・手足など血管の細いところや耳たぶ、鼻先など。1日の気温差の大きな時期。

○対策は?・・・お風呂で温めながらやさしくマッサージ。症状がひどい時は皮膚科へ。

【唇の荒れ】

唇は水分を保つ角質層が薄く、表皮をおおう皮脂膜がないため、乾燥しやすいです。

○起こりやすいのは?・・・空気が乾燥しているときや水分不足、体調が悪いときなど。

○対策は?・・・リップクリームで表面を保護し、水分の蒸発を防ぐ。

