



今年は2月2日が節分です。また、2月3日は立春で、春の始まりの一日と言われます。しかし、1月の終わりと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

### 【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。



## 冬の水分不足にご用心!!

冬になるとエアコンなどの暖房器具で湿度が低くなり、空気が乾燥します。3つの水分不足に注意しましょう。

### ①鼻やのどの水分不足

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜を保護しているバリア機能が低下して、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。室内に洗濯物や濡れタオルを干したり、加湿器を使ったりして、室内の空気の乾燥を防ぎましょう。室内の理想的な湿度は40～60%です。

### ②体の中の水分不足

冬は夏よりも汗をかく量と頻度が減るため、水分をあまり摂らなくなり、知らないうちに水分不足になることがあります。こまめに水分補給をしましょう。お茶や白湯などあたたかい飲み物にすると体も温まります。



### ③唇や肌の水分不足

空気が乾燥すると唇や肌のうるおいがなくなり、肌荒れやひび割れにつながります。保湿剤やリップクリームなどを塗って、うるおいを保ちましょう。

## ヒトメタニューモウイルス (hMPV) とは？

風邪症状を引き起こす感染症で、中国で流行が続いています。このウイルスは日本国内でも存在し、健康な人は感染しても軽症で済むことが多いです。専門家は世界的大流行が起きる可能性は低いとみえています。

- ・1月から6月に流行がみられ、特に3～4月に多い。
- ・だれでも感染します。2歳までに約30%、5歳までに約75%、10歳までにはほぼ100%が一度は感染すると言われています。
- ・潜伏期間は4～5日。鼻水や咳とともに38.5℃以上の高熱がでることもあります。
- ・嘔吐や下痢も7～8%近くの人にみられ、最初は、急性胃腸炎と診断されることもあります。
- ・飛沫感染や接触感染。予防法は咳エチケット（マスク）、手洗い、周囲の消毒などです。

