



今年は2月3日が節分です。翌日の2月4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、元気に過ごしましょう。

## 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】

寒くても積極的に体を動かしましょう。

### 【体温調節できる服装】

気温に合った服装にすることで、体への負担を軽減させることができます。



### 【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。

### 【腸の調子を整える】

腸の調子が整うと、お腹の調子はもちろん、自律神経が整い、心身のバランスも整います。

### 【入浴をする】

体の芯から温まりましょう。

## 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。

## 知っておきたい健康術 頭寒足熱!!!

「頭寒足熱」とは、文字通り、頭はスッキリさせ、足元を温めると良いという昔からの健康の秘訣です。「古くさい迷信だ」と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、その効果は科学的にも一理あるとされています。

いろいろな働きをしている頭（脳）は、熱がこもりやすくなりがちです。熱がこもってしまうと、どうしても集中力が落ちてしまいます。逆に寒さで血流が悪くなると、手足など体の末端は冷えてしまいがちです。

そうした体の中の寒暖差をできるだけなくすことが、寒さを乗り切るポイントになります。暖かい靴下を履く、足元用の暖房器具を使うなど、「頭寒足熱」を意識して過ごすことが、この時季の健康のコツです。

