



あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。皆様が心身ともに健康に過ごせますように、ほけんだよりを通じて情報を発信していきます。本年もよろしくお願いいたします。

寒い時期のけがや病気に注意しましょう



★ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう。



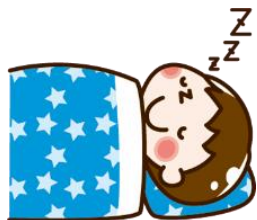
★咳エチケットをしましょう。



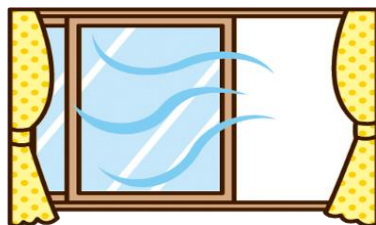
★乾燥しないよう加湿器をつけましょう。



★人の多い場所は避けましょう。



★早寝早起きをしましょう。



★30分に1回、換気をしましょう。

鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。



黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院に行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。

スキンケアについて

●入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を、少量よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強い時は、ぬるめの湯温で入浴しましょう。



●乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのも良いでしょう。

