

# ほけんだより 1月

令和3年1月4日  
祝 昌 保 育 園  
祝 昌 第 二 保 育 園  
上 陽 保 育 園

あけましておめでとうございます。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めるとよいそうです。健康な体にも、毎日の積み重ねが大切。今年も、ほけんだよりでは健康に関する情報をお届けしていきます。どうぞ今年も宜しくお願い致します。



## 保健のおはなし【冬の健康】

### 【冬の水分補給】



冬の空気はカラカラに乾いています。このため、私たちの体の水分は知らないうちに吐く息や皮膚から、失われていきます。体の水分が不足すると、のどや鼻の粘膜から細菌やウィルスが簡単に侵入してきます。飲み物だけでなく、温かいスープやみそ汁での水分補給や冬の定番ミカンには水分・ビタミンも豊富なのでおすすめです。

### 【冬の感染症予防】



ウィルス感染の経路の一つは飛沫感染です。感染している人の咳やくしゃみを吸い込むとうつります。飛沫感染はマスクの着用で予防できます。もう一つは接触感染。感染している人の鼻水や唾液が付いた物を触ると、その手から感染します。こまめな石けんの手洗いで予防できます。他に空気感染もあります。1時間に1回の換気でウィルスを追い出しましょう。

### 【冬の冷え性】



寒くなると私たちの体は熱を外に逃がさないように、体の中心に温かい血液を優先的に集めます。手足の血管を縮めるので、体で十分な熱を作り出せない人は、手足が冷たくなってしまいます。効率よく体を温めるには、体の中から温める工夫が必要です。温かい飲み物と合わせて、背中やお腹を温めると血液が体の隅々まで流れて、体全体が温まります。

せっかくのウィルス対策が...

発熱

せき

呼吸  
困難感

だるさ

こんな症状を招いているのは、もしかしたらお手入れが不十分な加湿器かもしれません。

原因は、加湿器内で繁殖したカビや細菌。水蒸気に混じって部屋に広がり、吸い込むことで発症します。

せっかくのウィルス対策が別の病気を引き起こしてしまっても大変です。加湿器は、説明書にそって正しくメンテナンスしましょう。

タンクの水は毎日とりかえる

定期的にフィルターを掃除する

