



12月の保健目標 *冬を健康に過ごそう*

第47週(2024年11月18日~11月24日)の県内のインフルエンザの状況

県全体の定点医療機関あたりの患者報告数が1.33人となり流行シーズンに入りました。前年の同週の定点医療機関あたりの患者報告数30.27人と比べると、現時点では昨年より患者数が少ないことがわかります。しかし今後、大きな流行の発生の可能性があります。また、新型コロナウイルス感染症の流行にも注意が必要です。こまめな手洗いや換気、咳エチケット、十分な睡眠、バランスの良い食生活など、健康的な生活を心がけ感染症を予防しましょう。また咳やくしゃみが出る人はマスクをつけ、周りの人にうつさないように気を付けましょう。冬でも水筒を忘れず持参し、こまめな水分補給を心がけ、のどを乾燥から守りましょう。

家を出る前に Check!

- 熱がある
- 寒気がある
- 鼻水やせきが出る
- 発疹がある
- 頭痛や腹痛がある
- 食欲がない



当てはまるものがあつたら、風邪かもしれません。そのようなときは、無理せず家でゆっくり休みましょう。

いよいよ冬本番! 体をあたたかくしよう!

寒い冬を元気に過ごすために大切なことは、体をあたたかくすることです。体温が下がると活動するのがおっくうになり、風邪を引いたときにも戦う力ができません。いろいろな方法で体をあたたかくしましょう!

服装の工夫

外に出かけるときは、気温を考えて服を選びましょう。服だけでなく、手袋やマフラー、帽子などを使いながら寒さ対策をしてから出かけると、体温が下がることを防いでくれます。



体を動かす

スポーツをしたり、家事の手伝いをしたりと意識的に体を動かすようにしましょう。体を動かしているうちに、体温が上がっていきます。



湯船につかる

シャワーで済まらずに、肩までしっかり湯船につかりましょう。体の中から体温を上げることができます。お風呂から出たら、しっかりと体や頭を拭き、湯冷めしないように気を付けましょう。



温かい飲み物を飲む

外から帰った後や、ちょっとした休憩時間に温かい飲み物を飲んでみましょう。家族と一緒に話しながら飲むと、体も心も温かくなりますよ。



知っておきたい「体温」の話

体温は、食事・運動・時間・気温・睡眠・感情などの変化で変動しており、24時間単位に変化する体温リズムがあります。1日のうちで早朝が最も低く、夕方に最も高くなります。平熱が36.0℃を下回る状態を「低体温」といい、運動不足による筋力低下や生活リズムの乱れ、ストレス、エアコンの普及による体温調節機能の低下が原因といわれています。さらに、平熱が低い人の方が病気にかかりやすいといわれています。

低体温の人は、今の自分の生活を見直して、改善できることから始めてみましょう!

健康的に「体温」を上げてみよう!

- ★朝起きたら、まずは太陽の光を浴びて、体内時計をリセットする!
- ★しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ!
- ★ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。
- ★シャワーで済まらず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。



ごはんは消化に良いものを

おかゆなど消化に良いものを、食べられる範囲でとりましょう。栄養のバランスも大切ですが、食欲が落ちているときは無理に食べなくても良いです。食べ物の消化・吸収にはたくさんのエネルギーが必要なので、ウイルスと闘うための体力まで使ってしまう。



乾燥を防ぎ加湿する

ウイルスの多くは湿気が苦手なので、加湿が大切です。また、のどや鼻にあるウイルスを追い出す「繊毛」は、乾燥すると動きが悪くなってしまいます。濡れたタオルをかけるなど、室内の加湿を心がけましょう。



もしかして風邪?

ひとくなる前に 予防しよう

たっぷり寝る



いつもより長く十分に寝ましょう。ぐっすり眠るためには、リラックスできる環境を整えるのも効果的。好きなにおいをかぐなど、最も落ち着ける方法を探してみましょう。

体を温める



体温が上がると、免疫力が高まり、ウイルスを倒しやすくなります。ポイントは、「首・手首・足首」を温めること。3つの首を温めるとすぐに体がぽかぽかになります。

水分補給



熱が出ると体から水分が奪われるので、水分をしっかり摂って脱水を防ぎましょう。熱がなくても、ウイルスと闘う白血球は働いています。体の水分が減ると白血球の動きが悪くなってしまふので、水分補給が必要です。