

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季。暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですね。
昌平では、3学期に入ってから頭痛や腹痛、気持ち悪さなどで欠席や早退の人が増えてきました。
引き続き『手洗い・消毒・マスクの着用・換気など』感染症予防とともに『十分な睡眠、栄養バランスのとれた食事、適度な運動』を心がけ、体の免疫や抵抗力の維持に努めましょう。

コロナもインフルもカゼも…予防方法は同じです



きちんと手洗いしていますか？



手は、ウイルスやばい菌がうようよしている空気にもいつも触れています。いろいろな物を触ったり、咳やくしゃみのしぶきをおさえたりするため、手には目に見えないウイルスなどがたくさんついています。「接触感染」とは、ウイルスなどがついた手で、口や鼻を触って感染することです。こまめに手を洗って感染症を予防しましょう。

*「石けんで10秒洗い、流水で15秒かけて洗い流す」を2回くり返すと効果的！



手洗いはタイミングも大切です！

～石けんでしっかり洗いましょう～



外から帰ってきたとき



咳やくしゃみをしたり鼻をかんだとき



調理や食事の前後



外にあるものやみんなが使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



スギ花粉症 予防計画

毎年、症状が重く出て困ってしまう人は、**早め早めに** 専門医のところへ相談することをおすすめします。

今年も花粉の季節がやってきました・・・(^_^)

まだ冬の寒さが続いています。早い人では1月くらいから花粉症の症状が出始めます。花粉症はスギ花粉やブタクサなどの花粉が目に入ったり、鼻に吸い込まれたりしたときに起こるアレルギー反応の一つです。

50種類以上の植物の花粉が原因となることがわかっています。特に、スギ花粉が多く飛ぶ2月～5月に花粉症の人が増えるようです。

今までまったく平気だった人でも、突然に花粉症になってしまうこともあります。



花粉症にそなえようミニクイズ

Q1・花粉が飛びやすいのは？

- ①雨が降る前 ②雨が降っているとき ③雨が降った後

Q2・花粉がつきにくい服は？

- ①ツルツルした服 ②ザラザラした服 ③モコモコした服

Q3・花粉から目を守るとき、もっとも効果があるのは？

- ①コンタクトレンズ ②メガネ ③ゴーグル

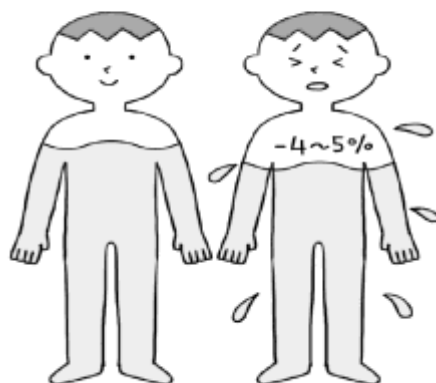
【こたえ：Q1・・・③、Q2・・・①、Q3・・・③】



冬なのに？冬「だから」要注意！脱水

「脱水」とは、体から排出される水分量の増加や摂取する水分量の不足によって、体内の水分が減少した状態をさします。一般的には、私たちの体もっている水分のうち4～5%くらいが失われると、めまいや疲労感など、脱水による症状が現れるとされています。

脱水は『汗をかきやすい夏に起こるもの』というイメージがありませんか？でも、実は冬でも起こるのです。冬は空気の乾燥や暖房によって体の水分量が少なくなることに加え、寒さで「冷える」「トイレに行く回数が増える」などの理由で、あまり積極的には水分を補給しない環境と言えます。



そしてもうひとつ、注意したいことが、ノロウイルス等が引き起こす感染性胃腸炎に伴う脱水です。ご存じのとおり、冬季に流行することが多い感染症で、主な症状である嘔吐や下痢が起こると短時間で急激に水分が体外に排出されるため、脱水につながりやすいのです。

冬でも適度な水分補給は不可欠です。忘れないでくださいね。