



ほけんちくひょう

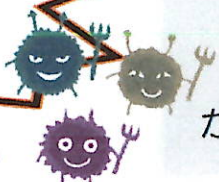
12月の保健目標：かぜの予防に努めよう

かんせんしょう

感染症とは？

細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入し発熱・咳・下痢といった症状を引き起こした状態のことです。新型コロナウイルス・インフルエンザに加え、感染性胃腸炎・溶血性レンサ球菌咽頭炎などの感染症にも注意が必要です。

冬の感染症に
要注意!



冬は気温が下がるためからだ温まりにくくなり、免疫力が下がりやすくなります。

またストーブやヒーターなどの暖房器具を使用するため、空気が乾燥して菌やウイルスが活発になり、感染する力や菌やウイルスが増える力が強くなります。

免疫力アップでウイルスに負けないからだになろう☆

免疫とは…体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムのことです。

《てきどな運動と休養》

筋力アップで血流がよくなり、からだ温まって免疫が働きやすくなります。

ただし、頑張りすぎはストレスホルモンが出て免疫力が下がります。疲れているときは休みましょう。



《からだを温める》

体温が1℃上がると、免疫力が30%上がるといわれています。あたたかいものを飲んだり、着るものを調節したりして、からだを冷やさないように工夫をしましょう。
※やけどには注意してくださいね。



《ストレスを減らす》

ストレスが高まると、免疫を高めようとする働きが弱くなるそうです。疲れた時はからだをほぐしたり好きな本を読んだり、自分に合ったストレス解消法でリフレッシュしましょう。



《腸内環境をととのえる》

お腹の中がきれいだと、体温が上がる・栄養が吸収されやすくなる・幸せホルモンが出てストレスに強くなるなど、いいことだらけです。よく噛んで食べたり、水分を多めにとったりすると良いですよ。



冬休みを使って治療をしよう！！



今年度の健康診断をまだ受けていない人と、歯科・視力・耳鼻科の治療がまだの人に、それぞれの担当の先生を通じて治療のお知らせの配布やお声がけをしました。忙しいとは思いますが、時間を見つけて受診をお願いします。