

# ほけんだより



あけましておめでとうございます。本格的な寒さを感じるお正月になりました。

1月5日を『小寒』・20日を『大寒』と言うように暦の上でも『寒』に入りました。

寒さに負けず、早寝・早起きで元気な体を守りましょう！

## 12月の病気お休み

熱…5日/4人 昨日熱5日/5人 中耳炎3日/3人 下痢・嘔吐…5日/4人

大事をとって…2日/2人 体調不良…1日・1人

**感染症** 突発性発疹…1日/1人 プール熱…4日/3人 インフルエンザA…3日/1人  
インフルエンザB…6日/2人



## 目やにゴシゴシはNG

朝起きたら目の端に付いている目やに。どうやって取ってますか？「こうして目をこすって…」ダメーッ！手でこすると目に傷がついたり、細菌が入ってしまいます。

濡れタオルや、先を湿らせた綿棒などで、目尻から目頭にかけて優しく取りましょう。

目やには、目の表面が新しい細胞と入れ替わるために作られる「すっきり目やに」と炎症反応で作られる「べたべた目やに」があります。「べたべた目やに」が続く時は要注意！ウイルスや細菌に感染している場合もあるので、一度受診を！

## 4つの冷え性改善ポイント

### 服装

- ・からだを締め付ける衣服は着ない
- ・重ね着をする
- ・靴下や腹巻を使って、腰から下を冷やさない

### 食べ物

- ・栄養バランスのよい食事をとる
- ・冷たいものをとりすぎない
- ・からだをあたためる食材をとる  
(大根、かぼちゃなど冬が旬の野菜、しょうがなど)



### 生活

- ・睡眠時間を十分にとる
- ・シャワーだけでなく、湯船にもつかる



### 運動

- ・ストレッチで血液循環をよくする
- ・からだの熱を発する“筋肉”を鍛える