



げんきいっぱい

平成28年度 No.12



2月3日は節分、4日は立春です。暦の上では春ですが、まだまだ寒い日は続いています。2月も、風邪やインフルエンザが流行する時期です。健康管理をしっかりとこない、寒さに負けず元気に過ごしましょう。

【2月の保健行事】

1日(水)	体重測定(小)	6日(月)	体重測定(中)
2日(木)	体重測定(小)	7日(火)	体重測定(中)
3日(金)	体重測定(小)	8日(水)	体重測定(中)

全国生活習慣病予防月間



毎年2月は、全国生活習慣病予防月間です。

生活習慣病とは??

高血圧、がん、心臓病、肥満といった病気は、以前は「成人病」と言われており、大人だけになる病気のイメージが強くありました。しかし、現在では、それらの病気は生活習慣との関連が深く、子供にもあてはまるため、「生活習慣病」と言われています。

生活習慣病にならないためには?

油分・塩分・糖分をひかえたバランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な運動この3つの生活習慣を身につけることで予防できます!!

みなさんの生活習慣はどうですか??この機会に生活を見直してみましよう!

元気に身体を動かそう

寒い日が続いていますが、家の中にもってテレビやゲームばかりしていませんか?? 外で遊んだり運動することは、規則正しい生活に繋がるだけでなく、風邪に負けない強い身体づくりにも効果があります。外に出るのが難しい時は、家の手伝いをするなどし、しっかり身体を動かしましょう!! 元気に身体を動かすと以下の5つのような良いことがあります。

暑さ寒さに
強くなる

太りにくくなる

筋肉がつく

血のめぐりがよくなる

気持ちがすっきりする

花粉症の季節になりました

花粉症が流行する季節がやってきました。花粉症とは、体内に花粉（アレルゲン）が入ってきたとき、それを排除しようとする、「免疫反応」によって起こります。2月になると、スギ、ハンノキ、ウメ花粉などの飛散が活発になります。

症状 くしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみ、目の充血

予防のポイント

★外出する時はマスクを身につける。



花粉が鼻や口から身体に入らないようにしましょう！

★室内に入る時は、髪の毛や衣服について花粉をはらい落とす。



室内に花粉を持ちこまないようにしましょう！

★手洗い・うがい・洗顔をこまめにする。



顔や手、のどについて花粉を洗い流しましょう！

★規則正しい生活をおこない、体調管理をしっかりする。



風邪をひいたり体調が悪いと花粉症の症状が悪化することがあるので注意しましょう！

★症状がひどい場合は受診する。



原因となる花粉の種類を検査し、治療をしましょう！

冬のスキンケア

スキンケアの基本は清潔と保湿



冬は空気が乾燥し、皮膚がカサカサになり、かゆみが出ることがあります。汚れたり汗をかいた後は、きれいに洗い、保湿クリームを塗るなどし、日常的なケアを心がけましょう。また、入浴後の保湿も皮膚のかさつきやかゆみに効果的です。

あかぎれになったら

皮膚が極度に乾燥し、潤いがなくなることで外からの刺激を受けやすくなり、割れて炎症を起こしたものがあかぎれです。あかぎれになったら、ワセリンなど油分が入った保湿剤を塗り、血行を良くすることが大切です。あかぎれになった部位が細菌感染を起こし、ジュクジュクしてきた際は、医療機関を受診しましょう。