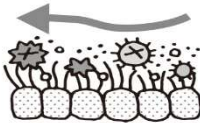


12月22日は「冬至」です。冬至は1年で最も日が短い日のことです。この日に湯船に袖を浮かべた、袖湯に入ると風邪をひかずに冬を越せると言われています。実際に袖湯には血行を促進したり、体を温めたりする効果があります。ぜひ袖湯に入って元気に冬を乗り越えましょう。

「寒いから風邪をひく」はホント？

とっても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われます。寒さだけでは風邪をひかないのです。

風邪の原因はウイルスや細菌。これらの病原菌が私たちの体に入ってきて、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出してくれています。



しかし、線毛には天敵があります。それは「乾燥」。乾燥すると病原菌をとらえるための粘液が減ってしまいます。また、空気が乾燥するとくしゃみやせきをしたとき、病原菌を乗せた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は病原菌が体にたくさん入ってくるのに、線毛の働きは弱くなってしまうのです。

空気が乾燥する冬。水分補給も加湿も忘れずに。



低温やけどって何？

熱湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44~60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!



- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ

ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



カイロが温かくなる理由

鉄は空気中の酸素に触れると化学反応を起こし、熱が発生します。カイロの中には鉄の粉が入っていて、それが熱を作り出します。また、温度や持続時間を調整するために、水や炭なども入れて、私たちが快適に温めてくれる仕組みになっています。



ここに貼って
上手に温まろう!



- 首
- 背中
- お腹
- 腰
- 足

首には太い血管があるので全身が効率よく温まります
 背中にある大きな筋肉を温めると、筋肉が固まるのを防げます
 おへそ少し下を温めると、元気に過ごせると言われています
 おへその真裏を温めると、腰全体が温まります
 くるぶし周辺を温めると、足の先まで温まります

まよなか ねんまつねんし とつぜん たいちようふりよう
真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

ねんまつねんし いりようき かん やす ひ かぜ はつねつ
 年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。
 いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000 きゆうじつ や かん じゆしん ほんだん まよ しように か い し
 休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・
 看護師に相談できます。全国统一の短縮番号です。

#7119 きゆう びようき きゆうきゆうしゃ よ ほんだん まよ
 急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったと
 き、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

ふゆ い しき にっ こう よく
冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くな
 っていないですか？ 太陽の光を浴びないと、不足
 してしまうものがあります。



不足するもの ① **ビタミンD**

ビタミンDは日光を浴びるこ
 とで体内で作られ、カルシウム
 を吸収しやすくして骨を丈夫に
 する働きがあります。

不足するもの ② **セロトニン**

日光を浴びるとセロトニンと
 いうホルモンが分泌され、怒り
 や不安などを抑えて幸せを感じ
 やすくなります。

生活リズムを整え、昼間
 は外で活動する時間を作り

ましよう。食べ
 物からとること
 もできます。



ビタミンD

きのこ類、魚 など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるト
 リプトファンから作られます

冬 はカゼをひきやすい季節。
 元気に過ごすためにも、
 この「あいうえお」を守って
 生活してくださいね。
 来年も元気なみなさんに会え
 ることを楽しみにしています。

お やすみなさい
 早めに眠って
 疲れをとろう



ウ イルスは
 こまめな換気で
 追い出して

え いようバランス
 心がけた食事で
 丈夫な体作り



い えに帰ったら
 石けんで
 手を洗おう



あ たためる時は
 運動で
 体のなかから

カゼに負けない！ あいうえお