

身体のうるおいと温かさを保って 寒い冬を元気に過ごしましょう

◆冬も大切な「温度」と「湿度」のコントロール

夏はジメジメ、冬はカラカラな気候の日本では、湿度は約20%差があります。空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜の働きが弱くなり、またウイルスは気温が低く、乾燥していると活動的になりません。そのため、冬は感染症にかかりやすくなり、温度や湿度の調節や体のうるおいを保つことが予防のためには重要です。

●身体のうるおいを保つポイント

①こまめな水分補給
冬は夏ほど汗をかきませんが、体の表面から水分は失われます。

体内の水分量が低下しないように、こまめに水分を補給しましょう。

②マスクの着用

マスクはのどや鼻を冷気から守り、呼吸に含まれる湿気を閉じ込めるため、乾燥から守るために役立ちます。

③旬の野菜でうるおい補給

旬の野菜はうまみが多く、おいしいことはもちろん、栄養価もたっぷりです。旬の野菜を摂って、身体の中から健康を目指しましょう。

◆お肌のうるおいても上手に保ちましょう

冬になると、皮ふのかゆみに悩

●日常生活におけるポイント

- ・肌着や衣類は、刺激の少ないものを着用しましょう。
- ・こたつや電気毛布を使い過ぎないようにしましょう。
- ・エアコンを使用するときは、室内を加湿しましょう。
- ・入浴はぬるめのお湯に15分程度つかり、身体を洗うときはたっぷりの泡でなで洗いしましょう。入浴後5分以内に保湿剤を塗るようにしましょう。

◆身体の冷えにも要注意

寒さによる体の冷えも体調不良や腰・膝の痛みにつながります。

●冷えの原因

①生理現象

寒さを感じると、体内の熱を体外に逃がさないようにするため、末端の血管が収縮し、冷えにつながります。

②血行不良で、熱をうまく運ぶことができない

血行が悪いと、体内でつくられた熱を末端までうまく運ばず、手足に冷えを感じます。

③筋肉量が少なく、十分な熱をつくらない

体内の熱エネルギーの約60%は筋肉でつくられます。筋肉量が少ない人や体をあまり動かさない人は十分な熱をつくらないことができません。体の芯から冷えを感じます。

◆冬こそ運動をして冷えの改善を目指しましょう

冷えやすい体質は、運動によって改善します。手足が冷えるタイプの人には「血行を促す運動」、体の芯から冷えるタイプの人には「筋力トレーニング」がおすすめです。



このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診査などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
藤本 佑子 保健師

冬は気温が低く、空気も乾燥して感染症が発生しやすい時期です。原因となる冷えや乾燥から身体を守るためには、こまめな水分補給や保湿はもちろん、ぜひ「あゆみトレーニング室」で運動に取り組んで健康な身体を保ちましょう。

平成28年10月から再開したあゆみトレーニング室では、ストレッチやリズム体操、貯筋トレーニングなどさまざまな運動教室プログラムを行っています。2017年、生活の一部として、ぜひ運動を取り入れてみてください。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



たける
下原 壮琉 くん (11か月)
父・武司 さん 母・つぐみ さん
(北早川区)

お姉ちゃん、お兄ちゃん
いっしょにあそんでねえ



ゆあ
松本 優愛 ちゃん (1歳)
父・圭司 さん 母・美奈子 さん
(船津区)

これからもニコニコ笑顔で
元気にすくすく育ててね!

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？写真掲載のお申し込みは、町総合保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
☎096-235-8711

Child-Care

1月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

13日(金) 誕生会

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 甲佐町子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

4日(水)	かるた遊び
6日(金)	こまを回して遊ぼう
11日(水)	お散歩に行こう
13日(金)	お誕生会(要予約)
16日(月)	凧を作ろう
18日(水)	おやつ作り(ぜんざい)
20日(金)	折り紙で遊ぼう
23日(月)	小麦粉粘土遊び
25日(水)	砂場で遊ぼう
27日(金)	指編みをしてみよう
30日(月)	ブロックで遊ぼう

育児相談(電話・面接)
毎週月～金曜日 午前9時30分～午後4時
体験保育
毎週月・水・金曜日午前9時30分～正午

1・2月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月児健診

1月19日(木) 午前9時

2月16日(木) 午前9時

+ 7か月児健診

1月19日(木) 午前10時

2月16日(木) 午前10時

+ ピカピカ1歳児教室

2月3日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

2月7日(火) 午後1時

+ すくすく2歳児子育て相談

1月27日(金) 午前9時30分

+ 3歳児健診

2月7日(火) 午後1時20分

+ BCG予防接種

1月17日(火) 午後1時30分

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先
・町総合保健福祉センター
・町地域包括支援センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。