



健康みちしるべ

# 冬の健康管理について

金屋庁舎  
清水行政局

健康推進課  
住民福祉室

52・2111

寒さもいよいよ本格的になってきました。そこで、今月は寒い冬を元気に過ごすためのポイントを紹介いたします。

## 環境

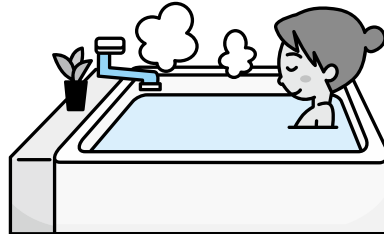
風邪などを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。例えばインフルエンザウイルスは、湿度50%の環境では約10時間でほぼ全滅しますが、湿度35%以下だと1日たっても生存しているといわれています。加湿をしていない部屋の湿度は、冬場は20%程度になることもあります。室温は20℃前後、湿度は50~60%以上に保つよう、加湿器を使ったり濡らした衣服を干すなどの工夫をしましょう。

## 衣服

厚手のもの1枚より、薄手のものを重ね着する方が、保温に効果的です。首や袖、足元など衣服の開口部をしつかりふさぐと、体の熱が逃げにくくなり、保温効果が高まります。マフラーや手袋、レッグウォーマー

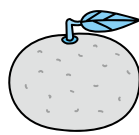
## 入浴

寒くなると血液の循環が悪くなり、手足や腰などが冷えやすくなるので、ゆっくりお風呂につかることをお勧めします。38~40℃位のぬるめのお湯に10~15分程度ゆっくりつかると、全身が温まって血液の循環がよくなり、疲労を回復させます。ただし、血圧が高い時や降圧剤の内服直後、食事や運動の直後は控えましょう。また、入浴後は水分補給をすることも大切です。リラクゼーションもかねて、市販の入浴剤やユズ・シヨウガなどをお風呂に入れることもよい効果があります。



## 食事

昔から「みかんを食べるとかぜをひかない」と言われるように、柑橘類や野菜に多く含まれているビタミンCは免疫力を保つ働きがあります。また、レバーやにんじんなどに多く含まれるビタミンAは、かぜなどのウイルスの侵入口である粘膜の健康を保ちます。ほうれん草などの青野菜や、ブロッコリー・かぼちゃなどはビタミンA・Cをとるにも多く含まれますので、積極的に摂りましょう。



## 運動

家に閉じこもりがちで運動不足になりやすい季節ですが、体力を保ち、肩こりや腰痛などのトラブルを防ぐためにも積極的に体を動かしましょう。



健康管理に留意し、健やかで快適な冬の生活を過ごせるよう工夫をしてみましょう。

乳幼児を子育て中のみなさんへ

## 子育て支援センターだより

あけましておめでとうございます。今年も子育ての大変さを気軽に話したり、ほっと息抜き出来る場として支援センターをご利用くださいね。

### 子育てワンポイントアドバイス

目を合わせて「おはよう」、食事をして「おいしいね」毎日のていねいな暮らしが、子どもの心を育てます。

	開設日	
子育て悩み事相談	月曜日 (要予約)	◇ 9:30 ~ 11:30 ◇ 13:30 ~ 16:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~木曜日	
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ①9:30~11:30 ②13:30~15:00です。	
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00~11:00 (9月・10月はお休み)	
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0~1歳半	奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前	偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4木曜日 9:30~11:00	

あそびのひろばは、1月11日からとなります。23・25日の午後は保育所行事のためお休みします。

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)

☎090-7966-1697 52-5474[FAX兼用]