


みなさん、元気ですか？

年末から始まった県内のインフルエンザの大流行は少し減ってきましたが、まだまだ油断できません。引き続き、登校前の健康観察や手洗いの徹底など、ご協力をお願いいたします。

寒い季節の便秘対策



毎日しっかり排便できていますか？排便が規則的にできているかどうか、健康の1つの目安とも言えます。

先日、「最近、うんちがいつもコロコロしていて、バナナみたいなうんちがない」と話してくれたお子さんがいました。話をよく聞いていくうちに水分が足りないのではないかと感じ「のどがかわいたと感じていなくても1時間にゴク・ゴク・ゴク・ゴクの4口は飲もう」と提案しました。

冬に限って排便がうまくいかない場合には、水分の影響が大きいかもしれません。こまめな水分補給を心がけましょう。



風邪症状？…もしかして花粉??

鼻水などの風邪症状が長く続き、なかなか治らない場合には、アレルギーを疑って受診することをおすすめします。花粉症は、症状がひどくなる前から生活習慣を工夫し、予防薬を使用することが大事です。

九州地方の今年の花粉飛散量は、日本気象協会の「花粉飛散情報」によると、「例年より多い(170%)」「昨年よりかなり多い(270%)」という見込みです。感染症の流行もあり、医療機関の混雑もすでに起きています。早めの受診をお勧めします。

コタツで寝てはいけません!

人は頭より手足が温かいとリラックスするので、コタツに入るとウトウトしてしまいがち。そんなときに「寝るなら布団で寝なさい」と注意されたことがある人は多いと思います。でもそれにはちゃんと理由があります。



脱水症状になる

コタツは温かく、知らずに大量に汗をかきます。でも睡眠中は水分補給できないので脱水症状の危険があります。

風邪をひく

コタツに入っていると上半身と下半身の温度差が大きくなり体が混乱します。すると睡眠の質が悪くなり、免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。

これを防ぐには工夫が必要です。タイマーを使って時々立ち上がるなど長時間入りっぱなしにならないようにしましょう。



花粉症対策を始めよう

