

日に日に寒くなってきましたね。2016年も残りわずかとなりました。今年はどうなことがありましたか？
嬉しかった・楽しかった出来事は、前に進む力になり、
上手いかなかった事は、次に活かしていくことが出来ます。
1年を振り返り、それらを新しい年のエネルギーにしましょう！
何かと忙しい時期ですが、体調管理には充分気をつけて
よい年末年始を過ごしてくださいね！



寒い冬に体温を上げるコツ

この季節は気温が低く、体が冷えやすくなります。特に朝は、寝ている間に体温が下がっているため、より寒く感じます。そこで朝からスムーズに活動出来るように、体温をあげるコツを覚えて、元気に1日を過ごしましょう！

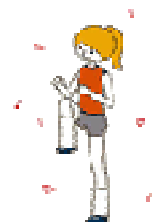
●朝食をとる

朝ご飯は、一日をスタートさせる大切な体のエネルギー源です。
寝ている間に下がった体温を上げるもとになります。



●体を動かす

体を動かすと血行が良くなって、新陳代謝が高まったり
汗をかいて汗腺の働きが活発になったりして、
体内で熱が作られます。



●朝の光を浴びる

太陽の光を浴びることで、体内時計がリセットされて
体温を上げるために体が活動を始めます。



かぜをひいたかも…早め早めに対応しよう

かぜやインフルエンザなどの感染症が流行する季節がやってきました。体調が悪いなどと思ったら、早めの対応を心がけましょう。



【休養…安静と睡眠が基本】

- ・安静にすることで、ウイルスなどの病原体とたたかう体の抵抗力を助けます。
- ・かぜをひいた時は、発熱などの症状によって体力が奪われます。体を休めて、体力を保つようにしましょう。

【水分…飲めるものを少しずつ】

- ・発熱や下痢、おう吐（吐くこと）などで体内の水分が不足しがちです。脱水にならないよう、お茶、白湯、スポーツドリンクなど、飲めるものを少しずつ飲むようにしましょう。
- ・牛乳は胃腸に負担をかけることがあるので、飲みすぎはひかえましょう。

【栄養…あたたかいもの、消化の良いものを】

- ・野菜スープ、おかゆ、煮込みうどん、白身魚の煮物など。リンゴのすりおろしやバナナ、ヨーグルトなども食べやすいでしょう。
- ・下痢やおう吐がひどく食べられない時は、水分だけでも補給しましょう。

【受診…特に急な発熱や高熱の時は受診を】

- ・37度5分以上の発熱、体のふしぶしが痛い、下痢やおう吐が続くなどの症状があれば、医療機関を受診しましょう。



暖房の季節到来 気をつけたい健康トラブル

- やけど・低温やけど（例：パネルヒーター・床暖房など）
⇒熱源に直接触れないように。特に貼るカイロは、衣服の上から使いましょう。
- のど・皮ふの乾燥（例：エアコンなど）
⇒部屋の加湿をしましょう。のどはうがいやのど飴で、皮ふはクリーム等で保湿を。
- 一酸化炭素中毒（例：石油ストーブ・ファンヒーターなど）
⇒換気することを忘れずに。長時間の暖房の使用に注意しましょう。

