



かんごちゃん だより



企画編集 看護師 小山田 理恵 2024.12.1

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。もう季節はすっかり冬ですね。今年はインフルエンザの流行が1年を通して見られました。12月はクリスマスに、大掃除、年越しなどイベントがたくさんあります。疲れがのこらないよう、しっかり食事・睡眠をとり、元気に年の瀬を迎えられるようにしましょう。

風邪に負けない! あいうえお



冬は、空気も乾燥し、気温も低くなるので、風邪などの感染症にかかりやすい時期です。元気に冬を乗り越えるために、この「あいうえお」を意識して生活していきましょう。来年も元気にお会いできることを楽しみにしています。

あ

たためるときは

うんどうで

からだのなかから

い

えにかえったら

せつけんで

てをあらおう

う

イルスは

こまめなかんきで

おいだして

え

いようバランス

こころがけた食事で

丈夫なからだづくり

お

やすみなさい

はやめにねむって

つかれとろう

寒いからかぜをひくは本当?

とても寒い南極では、ほとんど風邪をひかないと言われています。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。これらの病原体は空気中にもたくさん浮遊していて、私たちの体の中に入ってくることも頻繁にあります。しかし、体の中に病原体が入ってきたからと言って、風邪をひくというわけではなく、口から肺までの間にある、粘膜が病原体を捕まえて、線毛という器官で体の外に追い出してくれます。私たちの身体を病原体から守ってくれる線毛ですが、線毛は乾燥に弱いのです。乾燥すると、病原体を捉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、咳やくしゃみをしたときに病原体をのせた飛沫が飛び散りやすくなります。つまり、冬は空気が乾燥するので、病原体を追い出してくれる線毛の働きが弱くなり、風邪をひきやすくなるのです。水分補給や加湿をしっかりと、線毛と共に、病原体と闘いましょう!

乾燥対策あれこれ



部屋を加湿する

うがいをしてのどをうるおす

マスクをする

ぬれたタオルをほす

気を付けて! 低温やけど

冬の必需品ともいえる暖房器具。温かくて、気持ち良くてついウトウト居眠り...ということもありますね。実はそこに思わぬ落とし穴があります。「適度な温かさ」と感じていても、そのまま長い時間あたっていると、やけどと全く同じ状態になってしまいます。さらに、低温のために、痛みや暑さを感じにくく、自分でも気付かないうちに重症化してしまうことがあります。

- ☆熱源を身体に直接当てないようにする!
- ☆長時間同じ部位にあてたままにしない!
- ☆ホットカーペットや電気毛布を使う!

インフルエンザ・胃腸炎流行し始めています! 手洗いうがい徹底しましょう!