



あけましておめでとうございます。皆さん冬休みは充実した日々を過ごすことができましたか。美味しいものを食べたり、普段会えない人と会ったり、家でゆっくり過ごしたりと、短い期間でしたが、リフレッシュした一時を過ごすことができたならば嬉しいです。2026年もよろしくをお願いします。

さて、皆さんの今年の目標は何でしょうか。既に決まっている人も、まだ悩んでいる人も、ぜひ「健康目標」を追加で考えてみてください。今年1年が、ケガ・病気無く健康に過ごせるよう、自分にできることを心がけていきたいですね。

1月の保健目標 ☆冬の病気を予防しよう☆

冬は乾燥に注意

冬の時期は気温が低いいため、空気中に保持できる水分が減り、湿度が低下します。また、室内では暖房をつけると、空気だけが暖められて室内の水分量は変わらないため、相対湿度が低下します。乾燥は私たちの健康に様々な影響を与えるため、乾燥対策を万全に行っていきましょう。

★乾燥が招く3つのリスク★

①風邪や感染症にかかりやすくなる

喉や鼻の粘膜が乾燥すると、細菌やウイルスが体内に侵入しやすくなります。また、低温で乾燥した空気はウイルスが好む環境であり、長い時間浮遊するため、空気中にウイルスが多い状態になります。

②肌トラブルが起きやすくなる

空気が乾燥すると皮膚から水分が失われてしまい、乾燥肌になります。肌が乾燥すると、肌荒れやひび割れ、あかぎれなど肌トラブルが起きやすくなります。

③静電気が起きる

空気中の水分が少なくなることで、静電気が分散されず、体や服に溜まりやすくなります。静電気によって髪の毛が傷んだり、ホコリや花粉がつきやすくなります。

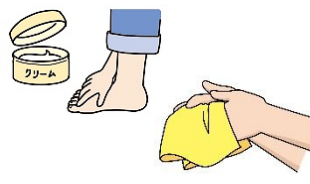
冬のうるおい対策



こまめな水分補給

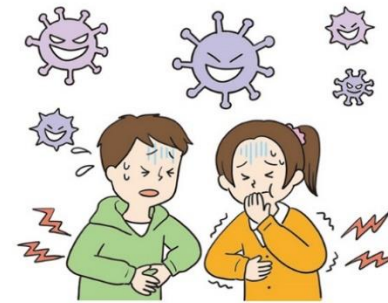


室内の加湿



水分をしっかり拭き取り、保湿剤をつける

ノロウイルスに注意!



この時期に気をつけたい感染症の1つに、ノロウイルス感染症があります。ノロウイルス感染症は、ノロウイルスに感染することによって嘔吐、下痢、発熱などの症状を引き起こす病気です。通常は、数日で自然に回復しますが、ノロウイルスは感染力が非常に強いため、周囲にうつりやすいことが心配です。特に、脱水症状をおこしやすい小さな子どもや高齢者がいる家庭では、感染が広まらないように、家族みんなで注意することが大切です。

もしも、ノロウイルス感染症にかかったら…

- ・患者は、家族と離れた部屋でゆっくり休む。
- ・脱水症状をおこさないように、水分を摂る。
- ・食欲がないときは、無理に食べなくてもOK。回復してきたら、うどんや雑炊など温かく消化のよい食事がおすすめ。
- ・食事のお皿やタオルなどは、共有しない。
- ・家族が使うところ（トイレやドアノブなど）は、塩素系漂白剤で消毒する。



からだの声に耳を傾けて

からだの声に耳を傾けていますか？ 実は、私たちのからだは「疲れているよ」「休みたい」というメッセージを出しています。たとえば、こんなことはありませんか？

- 目が痛い、頭痛がする→スマホやパソコンの使いすぎかも!?
- おなかが痛い、下痢をしている→冷たい飲み物を飲んだり、薄着したりして体を冷やしていない?
- 朝からなんとなくだるく、疲れている→夜更かししていない? 睡眠時間が足りないのかも!?

からだからのSOSに敏感でいることが、自分の健康を守ることにつながります。体からの声に耳を傾けて、元気に活動しましょう。

