

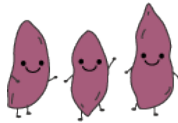
保健センターだより(秋号)

2015、10
保健センター



暑かった夏も過ぎ、朝晩はずいぶん涼しくなってきましたね。寒暖の差で体力が奪われないよう体の冷やしすぎに注意して、秋の旬のものを美味しくいただき、冬に備えましょう。

食欲の秋



秋の食べ物には体の調子を整えてくれる力があるそうです。大豆、小豆、いも、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、鮭や秋刀魚など普段の食事に積極的に取り入れてみましょう。



photo.jp - 4780294

インフルエンザについて



朝晩は寒さが厳しくなり、暖房が必要になってきます。空気が乾燥してくるので、インフルエンザにかかりやすくなります。一人ひとりが予防し流行を防ぎましょう。

～うつらない、うつさないために～

★日頃から抵抗力をつける。よく寝る。よく食べる。

★マスクを着用する。

きれいなマスクをしましょう。

★手洗い・うがいをする。

携帯電話には常にあなたの顔の傍にあることが多く、結構ウイルスの温床らしい。

★室温・湿度を保つ

★予防接種をする

各医療機関で予防接種を受けましょう。

～インフルエンザにかかったと思ったら～

すぐに医療機関を受診しましょう。

発症48時間以内であれば増殖を抑える薬があり症状の長期化や悪化を抑えることが期待できます。休んで栄養と休養を取り周囲に移さないよう気をつけましょう。

※インフルエンザワクチン集団予防接種を11月4日(水)に行います。予約受付中です。詳細は掲示板等をご覧ください。

*感染症に罹患したら保健センターに連絡を！

ふらっと保健センターへ

ビタミンのお話

最近疲れやすい。物忘れが激しい。
ひょっとしてビタミンB1不足かも!?

かくれビタミンB1不足は

身体がだるい・食欲がない・記憶力が低下・注意散漫などの症状が出るといわれています。

おにぎりだけなどバランスの悪い食事を続けていると起こりやすくなります。

こころのビタミンといわれるビタミンB1を食事に取り入れましょう。

・朝食抜きで1日2食以下の人は一回は豚肉を食べる。

・牛丼より豚丼を

・牛乳をかけたシリアルを食べる

・他にビタミンB1の多い食品

ボンレスハム・焼き豚・たらこ・玄米・木の実・豆類・卵

長引く咳にご注意！ マイコプラズマ感染症

咳が続くので市販の風邪薬を飲んでいるが、なかなか止まらない。熱も出たと思ったら下がり、また出るというような症状は、マイコプラズマ感染症かもしれません。

オリンピックの年に流行るといわれておりますが、毎年聞かれるようになりました。比較的若い人がかかりやすいといわれています。

かぜとまちがえて放置しないよう、咳が続く場合は、症状を医療機関に伝えて、適切な治療を受けるようにしましょう。



くびれを温めよう

身体には、首(頸)・手首・足首・くびれ(腰)があります。この部分を冷やさないようにしましょう。薄着をしていてもマフラー、手袋、くるぶしが隠れるようなソックスなどで保温しましょう。特に首を温めることは万病に効くといわれています。ストールやネックウォーマーを利用するといいですね。

早く相談にすればよかったのにとすることが多いのですが、本当に困ってしまうと、どうしていいかわからなくなり、相談の選択肢が消えていることが多いみたいです。困っていないときに無駄話ができる相手を見つけ日頃から愚痴などを言うようにしたほうがいいようです。保健センターでは体重や身長を測りながら、無駄話ができることです。些細なことでも話にふらっと来てみてください。