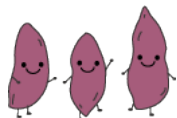




暑かった夏も過ぎ、朝晩はすいぶん涼しくなってきましたね。寒暖の差で体力が奪われないよう体の冷やしすぎに注意して、秋の旬のものを美味しくいただき、冬に備えましょう。

食欲の秋



ビタミンのお話し

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。

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、結構ウィルスの温床らしい。
- ★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
10月27日(木)に行います
予約受付中です。

*感染症に罹患したら
保健センターに連絡を!

麻疹(はしか)・日本脳炎

この二つの感染症、ニュースでも話題になってるのはご存知でしょうか?

近年、北海道でも30度を超す気温が続いたり、海外に渡航する人が増えたため、蚊が媒介する日本脳炎についてもワクチン接種が義務付けられました。自治体からの通知を待ちましょう。また、海外へ渡航する予定のある人は予防接種を受けましょう。

麻疹(はしか)の感染力は、インフルエンザの薬10倍です。周囲へ移さないためにも、「持ち込まず・持ち出さず」を意識して、手洗い・うがい・マスクをするよう心がけましょう。特に実習のある学生は抗体検査か2回の予防接種歴が必要です。十分確認するようにしましょう。

スズメバチが活発になる時期です。
気をつけましょう!



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。

ふらっと保健センターへ

早く相談にできればよかったのと思う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、談話ができるところです。些細なことでも話にふらっと来てみてください。