



今年もいよいよ終わりが近づいてきました。気ぜわしい日々を送っていることと思います。こんな時こそ体調管理に気をつけましょう！

冬の隠れ脱水に注意しましょう

冬でも脱水が起こることはご存知ですか？冬は気温も低く、積雪が少ない地域では湿度が低下し、知らない間に水分が失われます。特に屋外よりも屋内の方が乾燥しやすく、エアコンなどの暖房器具の使用が多くなると部屋が乾燥状態になります。

喉が渴いていなくてもこまめに水分を摂りましょう！



- ①朝起きた時、3食のタイミング、食事と食事の合間、入浴の前後、など
- ②カフェインが含まれる飲み物(コーヒー、緑茶など)はほどほどにしましょう。トイレに行く回数が増えてしまいます。暖かい飲み物であれば、ほうじ茶や白湯がおすすめです。
- ③食事では味噌汁やスープなどの汁物を取り入れたり、「煮る」調理法がお勧めです。「焼く」「炒める」よりも水分を多く含むからです。冬だと、鍋やおでんもいいですね。

豆知識

おいしく安全にお餅を食べるポイント



お正月の定番といえばお餅。しかし、のどに詰まる事故が多いことも知られています…お餅を食べるときの注意点を紹介します。

- ①お餅はできるだけ小さく切る…一口は無理のない分量にしましょう
- ②とにかくよく噛む…噛むことで唾液を十分混ぜることができ飲み込みやすくなります
- ③一人で食べない…万が一喉つまりした場合、すぐに対処してもらえます
- ④食べることに集中！…話しながらや何かに気をとられると、ふとした時に飲み込んで詰まってしまうことがあります
- ⑤水分と一緒に…喉への張り付きや飲み込みにくさを防ぎます。雑煮やおろし餅がお勧めです。

冬の感染症と予防

その2. インフルエンザ



38℃以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛などの症状が急激に現れます。高齢の方や種々の慢性疾患を持つ方は肺炎を伴うなど重症化することがあります。

インフルエンザワクチンの接種は済みましたか？

流行前にワクチンを接種することで重症化を予防できます。

手洗い、咳エチケットを行いましょう！

様々な物に触れることにより、手にウイルスが付着している可能性があります。こまめに手洗いしましょう。マスク着用で「感染しない、感染させない」を心がけましょう！

冬の草花

クリスマスホーリーです。

とげとげした葉っぱと真っ赤な実が特徴です。とげとげがヒイラギとも似ていますが全く別種類らしいのです。真っ赤な実がクリスマスらしく、とてもかわいいですね。

