

今年も残り僅かとなりました。2023年はいろんな出来事がありました。特に、5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類へ引き下げられたことが生活様式に変化をもたらせましたね。様々な行事や大会の制限がゆるやかになり、実施できてよかったと思います。でも油断は禁物です。生活リズムを整え、手洗いうがいをして引き続き感染症予防をお願いします。年末年始は医療機関も休診となることが多いため、体調が良くない場合は早めに病院を受診しましょう。



乾燥対策をしましょう

寒さが本格的になりました。空気も乾燥する季節ですね。空気が乾燥すると、喉がイガイガしたり、肌が乾燥したりします。乾燥対策には水分補給をすること、保湿・加湿することが欠かせません。自分に合った対策方法を見つけましょう。

のどの乾燥対策アレコレ

- 部屋を加湿する (湿度50~60%程度に)
- こまめに水分をとる (常温の水が白湯がよい)
- うがいをする (のどの奥にも届くようにする)
- マスクをする (呼気による保湿効果)
- 口呼吸ではなく、鼻呼吸をする

カテキンの効果

カテキンは、主にお茶に含まれるポリフェノールの一種で、苦みや渋みの成分です。特に緑茶に多く含まれています。カテキンは殺菌・抗菌作用や生活習慣病の予防効果があるとされています。水分補給や食事のタイミングで飲んでみませんか？



ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬に多く発生しています。ノロウイルスの潜伏期間は24~48時間であり、感染すると吐き気、下痢、腹痛などの症状が現れます。ノロウイルスが含まれる排泄物や嘔吐物から人の手を介して感染する場合や、ノロウイルスに汚染された牡蠣やアサリなどの二枚貝を十分に加熱調理しないで食べた時に感染する場合などがあります。

感染を予防するために、こまめに手を洗うこと、嘔吐物処理時は次亜塩素酸ナトリウムで消毒してから掃除すること、二枚貝の加熱調理時は中心部の温度が85~90℃で少なくとも90秒間加熱することを実践してくださいね。

洗い残し多発！手洗い要注意ポイント

- 指先と爪の間
- 親指・手首
- 指と指の間
- 手のひらでこする
- 反対の手でねじる
- こすり合わせる

冬休み 誘惑に負けずに過ごそう！

- クリスマス、お正月 食べすぎに注意
- タバコ、お酒、薬物 誘われても断る
- 夜更かししないで 規則正しい生活を
- だらだら、ごろごろ せず体を動かそう