



今年も残りわずかとなりました。いろいろなことがあった2025年でしたが、皆さんの心と身体の調子はいかがでしたか。調子が良かった人も、調子が良くなかった人も、「元気で過ごせた理由」「病気や怪我をした理由」について振り返りましょう。振り返りをするすることで、健康に過ごせるコツやヒントが見えてくると思います。

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てくださいね。



冬休みを有意義に！

この時期は、クリスマスや大晦日、お正月などのイベントが多い時期です。楽しい時間を過ごすこともあってどうしても気持ちがゆるみがちになりますが、事故やトラブルに巻き込まれないように気をつけて過ごしてください。困ったことがあれば、早めに信頼できる大人に相談しましょう。

インフルエンザに注意



徳島県感染症発生動向調査情報によると、2025年47週(11月17日～11月23日)現在で、徳島・阿南・美波・美馬・三好保健所管内で、インフルエンザの注意報が出ています。定点当たりの報告数は、前週の約2倍に増加し、県内全域で患者の増加が確認されています。年齢別では、15歳未満が約7割を占めており、幅広い年齢層から報告されています。手洗い・うがい・換気を徹底し、規則正しい生活を送って予防しましょう。

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
(常温の水か白湯がよい)

口呼吸ではなく、
鼻呼吸をする

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
(呼吸による保温効果)

自分も周りも笑顔で元気！

「エンジェルスマイル」という言葉を知っていますか？生後2～3か月くらいまでの赤ちゃんが浮かべる無邪気な笑顔のことです。この「エンジェルスマイル」を見た人は、思わず「かわいい！」と感じて、赤ちゃんに笑みを返します。すると、赤ちゃんは、ますますほほえむようになるのだそうです。

このように、笑顔には自分も周りの人も幸せな気持ちにさせる効果があります。口角を上げて笑う練習をするだけで、気持ちが明るくなるという研究もあるそうです。「ちょっと元気が足りないな～」という時は、ぜひ鏡の前で試してみてください。



じんましんに悩んだら

じんましんは、肌にかゆみや赤み、湿疹(赤いポツポツ)が出る皮膚の病気です。原因は、細菌やウイルス、アレルギーのほか、寒さや摩擦、ストレスなど、さまざまです。じんましんは、突然現れ、数時間～数日で消える...という症状を繰り返すのが特徴です。

じんましんは、放っておくと慢性じんましんになってしまう恐れがあります。早めに皮膚科を受診したり、市販薬を使う場合は薬局やドラッグストアの薬剤師に相談したりしましょう。

ほうれん草を食べよう



冬にとれるほうれん草は、おいしくて栄養たっぷりです。特に、わざわざ冬の寒さにあてて栽培された「寒締め」のほうれん草は甘さが増し、ビタミンCなどの栄養価も高くなることが知られています。別名「冬菜」とも呼ばれるほうれん草を食べて、寒い時期も元気に過ごしましょう。

今年のふりかえり

- 今年1年元気に過ごせましたか？ 次の項目をチェックしてみましょう。
- | | |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> 早寝早起きを心掛けている | <input type="checkbox"/> 自分なりのリラックス法がある |
| <input type="checkbox"/> 朝ご飯を食べている | <input type="checkbox"/> 規則正しい生活をしている |
| <input type="checkbox"/> 夜はぐっすり眠れている | <input type="checkbox"/> 調子の悪いときは早めに休むようにしている |
| <input type="checkbox"/> 適度に運動をしている | <input type="checkbox"/> 歯や口の健康で気になることはない
(治療を済ませた) |

☑の数が多いほど、健康的な生活を送れています。来年も、みなさんの心と体が健康でありますように！