

保健だより 2月



寒さの
ピーク

防寒対策 + 感染症対策!

寒い日が続いています。暦の上では「節分」から「立春」で春を迎える頃ですが、一般的には1月下旬から2月にかけて、1年の間で最も寒くなるといわれています。寒さが厳しくなればそれだけ体調をくずしやすくなるので、これまで以上にしっかりとした防寒対策が必須です。さらに、気温が低い状態は、かぜ・インフルエンザなどの感染症の原因であるウイルスにとっても好ましい環境です。毎日の手洗い・うがいや換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいく必要があります。

防寒対策と感染症対策は、いずれも冬に入る前から周知徹底を呼びかけてきました。しかし「やらなくても大丈夫」「めんどくさくなった」というふうに、長期にわたって習慣的に続けてきたことで、悪い意味での“慣れ”が出ている様子も見受けられます。いまいちど気を引き締め直して、元気に過ごすための取り組みを続けてほしいと思います。



2月は生活習慣病予防月間です

生活習慣病予防のため 日々の生活を見直そう



生活習慣病リスクのある生活、思い当たる人はいないかな?

健康的な生活習慣を定着させるには、次の3つの柱が大切です!

- ✓ 甘いものやスナック菓子をよく食べる
- ✓ あぶらっこいものが好き
- ✓ 野菜が嫌い
- ✓ 朝食を食べない
- ✓ 早食い、ながら食いをよくする
- ✓ 夜更かしをして睡眠不足である
- ✓ あまり運動をしない
- ✓ ストレスがたまっている



食事

3食決まった時間に好き嫌いをせずよくかんで食べよう



睡眠

特に寝る前のスマホ使用を控え早寝早起きを心がけよう



運動

体をこまめに動かしてストレスも上手に解消しよう

体にも“福は内”

素晴らしい大豆パワー

2月3日の節分に行われる豆まき。豆を歳の数だけ食べると、その年は病気にかからなくなる—そんな言い伝えがあります。そして、それを裏付けるかのように、大豆にはたくさんの素晴らしいチカラ（栄養・有効成分）が備わっています。



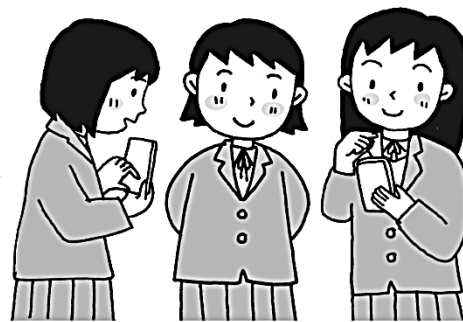
- ◎『畑のお肉』と呼ばれるほどの豊富なたんぱく質をはじめ、脂質、炭水化物を含めた三大栄養素が揃っている
- ◎食物繊維、カルシウム、鉄分、ビタミンE・B₂などもとれ、栄養バランスの面でも優れている
- ◎大豆サポニン（抗酸化作用）や大豆レシチン（肝機能を高める）、大豆イソフラボン（心筋梗塞などのリスク低下）などの有効成分も

節分に限らず、普段から積極的にとっていきましょう。ちなみに、大豆は納豆の原料としても知られていますが、夏が旬の枝豆や、おせち料理の定番である黒豆も、実は大豆ですよ!

大事にしたい…顔を合わせての“対話”

近年、情報技術がますます発達し、私たちの日常の中でさまざまな形で活かされています。とくにネットにまつわるパソコンやスマホ、メール、SNS。多くの人にとっては生活に不可欠なツールとなっていますね。

しかし、その便利さゆえに「依存」し、本来は直接相手と会って話したほうがよいこともメールやSNSで。伝えたいことが本当に伝わっているでしょうか? もっと極端なことを言えば、パソコンやスマホの向こう側であなたとつながっている“誰か”は、本当にあなたが思い描いている人でしょうか…?



相手とのすれ違いは、ときに『違和感』から『誤解』『疑念』につながり、さらに大きな問題を生んでしまうこともあります。いつでも・どこでも・誰とでもコミュニケーションがとれる時代だからこそ、直接会って、お互いの顔を見て話す、心がしっかり通じ合う“対話”を大事にしたいと思うのです。