1月 かんごちゃんだより

企画編集　看護師　小山田　理恵　2025.1.6

あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いします。ご家族で楽しいお正月休みを過ごされたことと思います。楽しい時間を過ごした反面、夜更かしなどで生活リズムが乱れたりはしていませんか？この時期は空気が乾燥し風邪をひきやすい時期でもあります。健康管理に注意し、病気に負けない丈夫な体を作ってこの冬を乗り切りましょう！

地震のときはサルとダンゴムシ！？

大きな地震が起こったとき、家の中では、家具が倒れてきたり、棚の中身やガラスが散らばったりして、怪我をする危険性があります。地震のときは、まずは自分自身の身を守って下さい。そのために大切な２つのポーズがあります。

サルのポーズ

机の下に頭を入れ、机の脚をしっかりともって、床にひざをつきます。

ダンゴムシのポーズ

周囲に机がなければ、落ちてきそうなものがなさそうな場所で、手で頭を覆って体を小さくします。

ポイントは頭を守ること!!

猫背になっていませんか？

寒くて気付いたら背中を丸めていた…なんてことがありませんか？自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと体に悪影響になってしまいます。

ずっと猫背でいると・・・

- ○首や肩が痛くなる
- ○集中力が低くなる
- ○太りやすくなる
- ○腰痛になる

お腹や首を温めたり、お腹に力を入れるようにして、猫背にならないように意識しましょう。

インフルエンザの大流行中

インフルエンザは「発症した後、５日を経過し、かつ解熱した後２日を経過するまで」は自宅療養していただくことが基本とされています。（発症した日を０日目として考えてください。）自分のためにも、周りの人にうつさないためにも、体調が悪いときは、無理せず、しっかり休みましょう。適度な運動、十分な睡眠、バランスの良い栄養摂取、ストレスの解消によって、日頃から自分の心と体の健康を保ちましょう。

ポケットハンドをしていませんか？

ポケットハンドはポケットに手を入れること。手が冷たくて、ポケットの中に手を入れたくなるのも分かります。しかし、この状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢がわるくなってしまいます。もっと気を付けたいのが転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手が出せず、歯が折れたり、頭をぶつけたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐに手が出せるよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は１秒と言われています。一方で、人が転ぶと思ってから手を出すのまでにかかる時間は３秒以上かかります。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。

いつもの手洗い そのやり方で大丈夫ですか？

せっけんってなに？

汚れを落とすのはせっけんに含まれる界面活性剤の分子。水とも油ともくっつきやすい分子を持つので、病原菌のついた皮脂を捕まえ、水と結びついて浮かび上がらせます。たくさん泡立たせると、泡が広範囲にいきわたり、手のしわなど細かい部分にまで入り込みます。泡がなくなると、界面活性剤の効果もなくなります。

手は何回も洗えば洗うほど良い！？

洗いすぎやせっけんの洗い残しで、手があれると、皮膚のバリア機能が低下してしまいます。清潔なハンカチで拭き、スキンケアを十分に行いましょう。一度に二回までの手洗いは感染症予防に効果的と言われていますので、二回までにとどめておくようにしましょう。