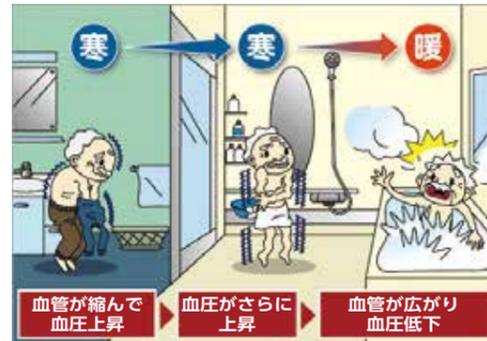


冬の寒さ対策に潜む気温差にご注意を

冬の時期は、家の中でも室温差が10℃以上になることは珍しくありません。よくあるのが入浴時の気温差です。暖かい居間→寒い脱衣所や浴室→熱い湯船に移動すると、温度変化が短時間に起こることで血圧が大きく変動し、ヒートショックを起こしやすくなりますので、特に注意が必要です。

●ヒートショック対策

- ・脱衣所や浴室を事前に暖めておく
- ・湯船の温度を40℃前後にしてゆったりと浸かる
- ・湯船に入る前に、かけ湯で徐々に体を暖める
- ・入浴前後に、コップ1杯の水分補給をする
- ・食後1時間以内や飲酒後の入浴は控える



感染予防のための手洗いと消毒

毎年12月から3月にかけて、感染性胃腸炎等の「おなかの風邪」が流行しやすくなります。特にトイレからの感染が多いため、気をつけたい手洗いのポイントと、嘔吐物の適切な消毒をご紹介します。

手を十分に洗う

洗っているつもりでも、**親指、指のあいだ、指の先**の洗い残しが多く、汚れが落ちないことがあります。特に指先は、直接口に入ることもありますので、特に気をつけて洗うことが大切です。

汚れが残りやすいところ



消毒液の作り方

ノロウイルスに対しては、次亜塩素酸ナトリウムによる消毒が効果的です。次亜塩素酸ナトリウムは、市販の「家庭用塩素系漂白剤(濃度約5%)」に含まれています。ここでは、それを使用した消毒液の作り方を紹介します。

500ml ペットボトル1本の水 + ペットボトルのキャップ2杯分の漂白剤



消毒液をバケツや洗面器に移してタオルなどを絞る際は、ゴム手袋を使用し換気を行ってください。

「七ヶ宿町24時間電話健康相談」

●専用ダイヤル **0120-56-2577**
七ヶ宿町の町民の方がご利用いただけます。

健康についてあらゆるご相談に看護師・保健師などがお応えします。

～保健師や看護師につながるまで数十秒かかります。切らずにお待ちください～

「小児科オンライン」

七ヶ宿町の町民の方は、専門医へ直接相談できる小児科オンラインが無料で利用できます。



まずはご登録を!

連載⑦ メタボ対策

～冬将軍に負けないからだ！元気に過ごすための食生活ポイント～

一年で最も忙しいと言われる年末が近づき、朝晩の冷え込みも一段と厳しくなってきました。また、冬は空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行する季節です。この季節、なにげなく毎日食べている食事は、私たちの心と体の健康に大きく影響します。栄養バランスと以下の食生活ポイントをおさえておきましょう。

子ども	働く世代	高齢者
冬休み！不規則な生活や食べ過ぎに親子で気を配りましょう	飲み過ぎ食べ過ぎに注意し、体重増や高血糖を防ぎましょう	水分と間食を上手にとりましょう
<input type="checkbox"/> 朝ご飯をしっかり食べ、元気に1日をスタートする。 <input type="checkbox"/> お昼は好きなものを好きなだけ食べない。 <input type="checkbox"/> おやつはだらだらと食べ続けずに、時間と量を決める。 <input type="checkbox"/> ごちそうの多いこの季節、甘いジュースはやめて、お茶や水を飲む習慣をつける。	<input type="checkbox"/> 野菜から食べる。 <input type="checkbox"/> 食べ過ぎ、飲み過ぎたときは次の日に食べ過ぎないように調整する。 <input type="checkbox"/> 料理を作るときはたくさん作りすぎない、濃い味つけにならないようにする。 <input type="checkbox"/> お酒は食べながらゆっくりと飲む。つまみは脂肪の少ない主菜や野菜料理を組合せる。	<input type="checkbox"/> 冬は水分を取る頻度が減りがちなので意識して飲む。 ★ 食欲が無く、量が減っている方 <input type="checkbox"/> おかずが食べられない方は、間食に牛乳やゆで卵、チーズなどでたんぱく質を補う。 <input type="checkbox"/> 間食が多くて食事が食べられない場合は、食事を優先する。 ★ 3食しっかり食べられる方 <input type="checkbox"/> 果物は毎日食べて良いが、片手1杯程度の量を意識する。 <input type="checkbox"/> 甘いジュースより、お茶や水を飲む。



20代人間ドック体験ツアー！参加者の募集を始めます

この健診は、若いうちから自分のからだに興味を持ち、健康に関心を向けてもらいたいという願いで始めました。町で実施している特定健診の結果をみると、30代の方のうち約2人に1人が医療機関で治療を要する状況にあります。

なんとなく病気が遠い存在の20代ですが、この世代の日々の生活の積み重ねが“からだのサビ”として蓄積し、いちばん頑張りたい働き盛りの頃の健康状態に深く影響します。生涯現役！を目指して、自分のからだと生活習慣に目を向けてみるきっかけにしませんか。

- ◆内容 ①仙台の健診センターで人間ドックを体験します。
②医師から結果説明と今後の生活について話を聞くことができます。
③行き帰りの車中で私たちのからだについて学習の時間を設けます。
- ◆対象 今年度中に20・24・28歳になる方(健診日に町内に住所を有する方)
- ◆費用 無料
- ◆その他 開催時期は2月を予定しています。対象となる方へ通知いたしますのでご確認ください。

