



保健室だより 12月号



2022

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

看護師在室予定 黄色：9:00～16:00

黄緑色：9:00～12:00

白色：不在

*COVID-19 と診断された時は、

鶴見保健室（045-508-7202 鶴見事務室より転送）もしくは
金沢八景保健管理センター（045-787-2270）に連絡ください。

冬の日本は、偏西風によってシベリア方面から非常に冷たく湿った寒気団が日本海側に降りてくるため、日本海側にたくさんの雪が降ります。その後、水分の抜けた冷たい空気だけが山を越えて太平洋側に流れこむため、太平洋側は乾燥します。

冬に流行するインフルエンザや感染性胃腸炎を引き起こすウイルスは、低温・乾燥を好みます。一方、ウイルスを侵入させないようにする私たちの喉や鼻腔粘膜の防御機能は、乾燥により機能が低下します。そこで、感染予防のため、加湿、水分摂取が大切になります。

また、この時期、皮膚の乾燥で、手荒れ等が生じてしまう方もいます。皮膚の保湿にも心がけましょう。乾燥対策を行い、元気に冬を過ごしましょう。



冬の乾燥対策

◆水分補給

空気の乾燥で体内の水分が奪われている一方、寒さのため汗をかかず、喉の渇きを自覚しにくくなり、水分摂取が減ります。

成人は、1日あたり、1.2Lを飲料水で摂取する必要があります。

1回にコップ1杯程度を、意識的に、こまめに摂りましょう。

利尿作用のあるアルコールは水分補給のための飲み物として適していません。

寒い日は、温かい飲み物で体も温めながら、水分補給をするのもよいですね。



◆室内の湿度管理

室内湿度を50～60%を保つように、加湿器を使いましょう。

加湿器使用の場合は、タンクに水を入れっぱなしにしておくと、内部でカビや雑菌が繁殖し、加湿器を通し部屋に拡散させてしまいます。水は毎日入れ替え、交換の際はタンクの清掃を行いましょう。

加湿器がない場合は、水を入れたコップを置く・清潔なタオルをぬらして絞り部屋につるす・洗濯物を室内に干す・観葉植物を部屋に置くといった対応で、室内の湿度を高めましょう。



◆皮膚の保湿

手を洗った後は、ハンカチ・タオル等でしっかりと水分を拭きましょう。手が濡れたままだと、その水分が蒸発する時に皮膚内の水分まで一緒に蒸発させてしまいます。手洗い後は、保湿クリームを塗りましょう。

