

1月ほけんだより



寒さを感じる日が多くなってきて、風邪のウイルスが活発になっています。特にこの時期は、

おなかにくる風邪が流行しやすい季節です。



夏場は熱中症対策で水分補給に注意していましたが、寒くなってから忘れが

ちになっていませんか？水分補給は、うがい・手洗いと同じように風邪の大事



な予防策です。



風邪のウイルスは乾燥が大好きで湿気が苦手です。だから水分補給で鼻や

のどを潤すと、からだに侵入しにくくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や

痰と一緒に外へ出す作用もあります。

風邪で発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがある時も水分はどんどんからだから出ていき

ます。いつも以上に水分を補給しましょう。

また、ビタミンA(卵、緑黄色野菜など)・ビタミンC(柑橘系の果物・いも類など)・たんぱく質

(肉類・魚介類など)は免疫カアップに効果的なので積極的に食事に取り入れましょう。



1月の予定

14(火)～17(金)体重測定

24(金)10:30-三浦医師来所

PM 磯貝医師来所