



冬至とは1年で一番、太陽が出ている時間が短く、夜が長い日です。今年の冬至は12月21日。「冬至^{ふゆなが}冬^{ふゆはじめ}中」といわれるように、暦の上では冬の真ん中ですが、実際は冬の始まりであり、本格的に寒くなるのはこれからです。冬休み中も健康的な生活を送り、寒さやウイルスに負けない体を作りましょう。

感染症にかからない！うつさない！！

寒くなって空気が乾いてくると、ウイルスが活発になり、感染症が広がりやすくなります。特に活発になるのは、次のようなウイルスです。

- ・インフルエンザウイルス
- ・RSウイルス
- ・コロナウイルス
- ・ノロウイルス



特に県内ではインフルエンザが急増し、

定点当たり報告数は12月最初の週に注意報の基準値を超えました。人との交流が増える時期ですが、自分や周りの人がかからないように、次のことに気を付けましょう。

- 人が大勢いる場所ではマスクをする
- 咳エチケットに注意する
- 外出後や食事前などには、石けんでていねいに手を洗う
- 栄養のあるものを食べて、しっかり睡眠をとる
- 規則正しい生活をする



感染症にかかったら…

日常的に緊密な接触がある家庭内にウイルスが持ち込まれると、比較的短い時間で一気に感染が広がる傾向があります。もし自分や家族が感染症にかかってしまったときは、次のことに気を付けて、家庭内での感染リスクを下げる対策をとりましょう。

- 自宅療養のときは外出せず、ゆっくり休む
- 患者は、できるだけ家族とは別の部屋で休む
- 部屋の空気をこまめに入れ替える
- 部屋の湿度に気を付ける（目安は40～60%）
- 患者も家族もマスクをつける
- 患者も家族もこまめに手を洗う
- 患者は家族と同じ食器やタオルを使わない
- ドアノブや電気のスイッチなど、ふだんよく触る部分をこまめに消毒する
- トイレやお風呂を掃除する（次亜塩素酸ナトリウムがおすすめ）
- 鼻水をかんだティッシュなどのゴミはビニール袋に入れて捨てる



若い人にも起こる！

「ヒートショック」に要注意

ヒートショックとは、急激な温度変化により血圧が上下に大きく変動することによって起こる健康被害のことで、浴槽で溺れてしまうなどの事故や、心筋梗塞、脳卒中などを引き起こしたりすることがあります。この現象は、高齢者や基礎疾患を抱える人に特にリスクが高いとされていますが、若年層でも体調や状況次第で発生することがあります。特にヒートショックが起こりやすいのは冬場の浴室で、毎年多くの人が命を落としています。

暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に移動すると…血管が収縮し、**血圧が上昇**

その状態で熱いお風呂に入ると…血管が拡張し、血圧が一気に下がる → **めまい、失神をおこす**

<入浴時のヒートショックを防ぐ対策>

- ①脱衣所と浴室を温めておく(暖房器具の設置、風呂の蓋を開けて浴室を温めるなど)
- ②湯船に入る前かけ湯をする
- ③お湯の温度は41℃以下に設定する
- ④入浴前後に水分補給する

冬だけでも習慣に！



スマホとは“適度な距離感”を保ちましょう

画面との距離が近すぎませんか？



移動中も食事中もふとんの中でも…
ずーっとスマホにさわっていませんか？



スマホの長時間の使用は、生活リズムの乱れや視力・体力の低下、ネット・ゲーム依存など、心身の健康に大きな影響を及ぼす恐れがあります。自由な時間が増える冬休みですが、自分の心と体を守るため、スマホとのつき合い方をぜひ見直してみましょう。