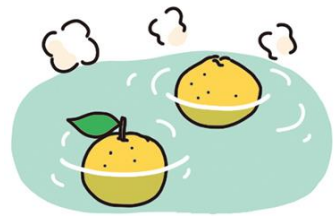
健康だより



～保健管理センターからのお知らせ～　令和５年12月13日　第17号

12月に入り、いよいよ冬が到来しました。もうすぐ最も昼が短く夜が長い冬至（12月22日）となり、本来であれば雪が積もっていてもおかしくない季節ですが、気象庁の予想通り、暖冬のためか今のところ気温は例年よりも暖かい日が続いています。それでも朝晩は冷え込んでいるため、気温の変化に対応した服装をして風邪などの感染症から身を守りましょう。

2023年ももうわずかです。 1年の締めくくりの時期でもあるので、やり残したことを済ませ、気持ちよく新年を迎える準備の時期としましょう。

特に健康診断での再検査やからだの不調箇所がある場合、年末年始は医療機関も休業しますので、早めに受診してください。また、この時期は、県外への移動や多人数での会食の機会が増えると思います。新型コロナやインフルエンザに感染する可能性もありますので、**感染対策**にも気を付けましょう。新型コロナ、またはインフルエンザと診断された場合は、下記の早見表に従って行動し、保健管理センターのHPから報告してください。

◆12月1日は世界エイズデー

正しい知識を!!
エイズ・HIV

エイズは、HIVというウイルスによって起こる感染症です。今のところ完全に治す薬がないためか、過度に怖がられたり、偏見や差別が生まれたりすることもあります。しかし、HIVは感染力が弱いため、以下のような日常生活の行動・場所でうつることはありません。

- 会食　・握手　・会話
- せき、くしゃみ　・トイレ（便座）
- プール、お風呂

正しい知識をもつことが何よりも大切で、効果的な予防にもつながるのです。

◆胃腸炎に注意！

キモチワルイ
…吐き気・嘔吐

冬季に流行しやすいノロウイルスによる感染性胃腸炎で主症状としてみられる「吐き気・嘔吐」。他にも、乗り物酔い、食べすぎ・飲みすぎ、睡眠不足、きつい服やベルトによる締めつけなど、さまざまな原因で起こります。もし吐いてしまったときは途中でがまんせず、おさまるまで吐いてしまいましょう。そして、吐いた後の対処は？

①うがいをして、残った嘔吐物を除去

②水分（スポーツドリンクなど）を補給

③楽な姿勢で休み、心身を落ち着かせる

◆しっかりと休養を！

しっかり体を休め、心と体のエネルギーチャージをしましょう。

気温が低くなり、日が短くなってくると誰でも少し鬱々としてくるものです。そんな時は心と体のバランスも崩れやすくなり、風邪をひいたり、抑うつ的な気持ちになったりすることがあります。1週間のなかに休養日をつくり、のんびり過ごす時間があっても良いのではないでしょうか。

健康って何だろう

健康って、どういうことでしょうか？　毎日、心も体ものびのびと元気に、楽しく過ごせるといいですよね。そのためには、右の表のようなことに気をつけましょう。

あなたの健康を守るのは、あなた自身です。心と体の声に耳を傾けて、元気がないときは、しっかり休むことも大切です。心と体のパワーを充電して、元気な笑顔の毎日を送ってくださいね。

- ☐ ぐっすり眠る
- ☐ 朝ごはんを食べる
- ☐ 適度に体を動かす
- ☐ 食事のバランスに気をつける
- ☐ 生活リズムを整える
- ☐ 夜更かしをしない
- ☐ 寝る前にゲームやパソコンは使わない

◎心身の健康について相談したい時は保健管理センターへ･･･　TEL 018-889-2955