

冬の生活の中で免疫力UP！

手洗いやうがい、マスクの着用を基本とした新しい生活様式に加えて、自分自身の免疫力を下げない工夫を取り入れ、ウイルスに負けないからだづくりに取り組みましょう！

① 乾燥させない

冬は空気が乾燥しやすいです。水分摂取やうがい、マスクの着用でのどを保湿しましょう。室内では加湿器や濡れタオルなどで空気の乾燥を防ぎましょう。

② からだをあたためる

- ・衣服の工夫（マフラーや手袋、腹巻などを使用する）
- ・お風呂では、ゆっくり湯船に浸かりましょう。
- ・食べ物や飲み物でからだを中から温めましょう。

【おすすめ食材】

たまねぎ れんこん にら にんじん しょうが にんにく ごぼう

③ 適度な運動

寒い冬は家の中にこもりがちですが、適度な運動は免疫力を高めることに効果的です。

例えば・・・ウォーキング、踏み台昇降など

免疫とは

体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身を守るように備わった防御システムのことを言います。



ヒートショックに注意しましょう

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをヒートショックといいます。この血圧の乱高下に伴って、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞などの病気が起こります。

ヒートショックは冬場に暖房の効いたリビングから脱衣所に移動し、浴槽に入る時などに起こりやすいです。トイレでヒートショックを起こす人もいますので、お風呂以外でも温度変化のある場所には注意しましょう。

～予防のポイント

① 脱衣所と浴室を温める

寒い場所は暖房器具で暖めましょう。浴槽にお湯をためている場合はふたを開けておくと浴室が暖まります。

② お風呂の温度は低めに設定

41℃以上は心臓に負担がかかりますので注意しましょう。

③ ゆっくりとお風呂から出る

お湯に浸かっているときは血管が弛緩して血圧が低下しています。

その状態で急に立ち上がるとめまいを起こしたり、失神することがあります。また飲酒後の入浴は避けましょう。

高齢者インフルエンザ予防接種公費助成期間延長します！

期間：令和4年3月31日まで

※対象者などは広報くす10月号をご覧ください。



1月の健康カレンダー

○乳幼児健診・健康相談

場所 くすまちメルサンホール



4か月児健診 R3.9月生まれ	28日(金)
7か月児健診 R3.6月生まれ	28日(金)
2歳児健康相談 R1.8、9月生まれ	13日(木)
4歳児健康相談 H29.6、7月生まれ	19日(水)

※受付時間は通知をご確認ください。

○母子手帳交付

7日(金)、21日(金)、2月4日(金)

時間 午前9時～午後4時

場所 玖珠町役場1階6番窓口



あなたの今日が、だれかの明日に。ハタチの献血

「はたちの献血」キャンペーンは、献血者が減少しがちな冬期において安全な血液製剤の安定供給を確保するため、新たに成人式を迎える「はたち」の若者を中心として広く国民各層に献血に関する理解と協力を求めるとともに、国民一人一人に献血の重要性を普及啓発し、献血運動を全国で盛り上げることを目的に、毎年1月～2月に実施しています。