

# ほけんたより2月

令和4年度  
社会福祉法人大谷会  
看護師

2月4日は立春ですね。この日から春分までの間に吹く、暖かくて強い南風のことを「春一番」と言います。春の音連れを感じる名前ですが、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気をつけたい時期ですね。暖かくして春のくるのを待ちましょう(^-)-☆

## しもやけを予防する4つのし

しもやけの原因は、冷えで手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

### しん 心から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



### し っかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



### し 湿気をさける

ぬれた靴下や手袋で手足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

### し めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を



お湯につける マッサージ

## 子どもの嘔吐

### こんな時どうする？

感染性胃腸炎など、冬に気をつけたい病気の流行が予想されています。もしお子さんが吐いてしまったら…こんなところを見てあげてください。

#### ！ 確認するべきポイント

- 熱があるか
- 便の状態、おしっこの回数
- 頭やおなかを痛がっているか
- 周囲に似た症状の人がいるか



#### ！ 注意してほしいこと

- 吐いた直後は水分を与えず、少し落ち着いてから白湯やお茶などをひと口ずつとらせる
- ぐったりしている、顔色がおかしい、何度も吐く場合は、すぐに受診を

吐いたことに驚いて怖がり泣いてしまうことも。「大丈夫だよ」と安心させてあげる声かけも忘れずに。



そろそろ

## 花粉が飛ぶ時期です



Q1

花粉の飛ぶ量が多いのは？

- ① 雨が降る前
- ② 雨が降ったあと

Q2

花粉がつきにくい服は？

- ① ツルツルの服
- ② モコモコの服

こたえ

Q1：② Q2：①

雨が降った次の日は、気温が上がることで多く、たくさんの花粉が飛びます。また、急に暖かくなった日や、風が強い日も注意が必要です。

表面がデコボコしている服は花粉がつきやすいので、綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。

