

# ほけんだより 12月

令和5年度  
社会福祉法人大谷会  
看護師



「寒いから風邪をひく」これって本当？実はとっても寒い南極ではほとんど風邪はひかないそうですよ。風邪の原因はウイルスや細菌です。これらの病原菌が私たちのからだに入っても、口から肺までの間にある粘膜がつかまえ、線毛という器官で外に追い出されてしまいます。しかし「線毛」には『乾燥』という天敵がいます。乾燥すると病原菌をとらえる粘液が減ってしまいます。また空気が乾燥すると、くしゃみや咳をしたときに病原菌のをせた飛沫が飛び散りやすくなります。空気が乾燥する冬になりました。水分補給や加湿をお忘れなく(^\_-)☆



**冬** はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすためにも、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

**あ** たためる時は運動で体の中から

**い** えに帰ったら石けんで手を洗おう

**え** いようバランス心かけた食事で丈夫な体作り

**う** イルスはこまめな換気で追い出して

**お** やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

カゼに負けない！**あいうえお**



## 寒くても外で元気に遊ぼう！



### 真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざというときのために、電話で相談できる連絡先があります。



例 **#8000**  
こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

**#7119**  
救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

