

ほけんだより



よいお年を！

今年は季節外れのインフルエンザの流行があり、コロナが5類に移行したとはいえ、感染症対策には気が抜けない年でしたね。寒くて乾燥した冬の空気はインフルエンザウイルスなどにとっては好ましい環境です。引き続き、感染症対策を習慣にし、冬休みを楽しんでくださいね。

手洗いは、せっけんを味方に★

せっけんやハンドソープに含まれる”界面活性剤”の分子が汚れを落とします。界面活性剤は油とも水ともくっつきやすい性質を持ち、病原菌（ウイルスなど）のついた皮脂をつかまえ、水と結びついて浮かび上がらせます。

せっけんをたくさん泡立たせると、泡が手の広範囲を包み込み、手のしわなどの細かい部分まで行き渡り、界面活性剤の効果をしっかりと発揮できます。

手洗いで感染症予防



洗い残しの多い場所



「イライラ」

睡眠を足りていますか？

いつもなら気にならないような家族や友だちの何気ない一言。でも、今日はやけにイライラ…。それは睡眠不足のせいかもしれません。

睡眠不足だと…

- 嫌な記憶や感情が睡眠中に整理されず、次の日に残る
- 交感神経が優位になり、アドレナリンが分泌されて攻撃的になりやすい

イライラする日は、早めに眠って心と体を休めましょう。ぐっすり眠れば、朝には「なんであんなことでイライラしていたんだろう？」と不思議に思えるかもしれませんよ。



年末年始・冬休みは、誘われる機会が増えるかもしれませんが、はっきりと断りましょう！

なんでダメなの？

お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。