

ついこの間新年を迎えたと思っていたら、もう2月。早いものです。まだまだ寒い日が続いていますが、少しずつ日が長くなり、また日ざしがあたたかく、ほんのり春の気配を感じることもできる、うれしい季節ですね。寒さに背中を丸めていてはもったいない！顔を上げ、まわりを見回して、小さな春の訪れを身体いっぱいを感じとりましょう。



花粉症対策をはじめましょう

最近、小さい子供が花粉症になる例も多くみられるようになってきました。発症を予防するために、大量の花粉が飛んでいそうなところには近寄らないようにしましょう。また、顔や手などにもつきやすいので、体育の後や外から帰った後などはよく手・鼻・目を洗うように習慣づけてください。



特集

冬は乾燥しやすくなるために、アトピー性皮膚炎が悪化する傾向にあります。以下に普段の生活の中で気をつけることを紹介します。

2月
うがいをすると、かえるがいっぱい



■汗をかいたとき

汗をかいた後、そのままにしておくと、かゆみが増して、皮膚を引っかく原因にもなります。汗をかいた後はタオルなどでよく拭きましょう。運動部の場合は着替えを用意しておくともよいかもしれません。

■入浴・睡眠について

からだを洗うときは、ゴシゴシこすり過ぎないこと。からだにあわない石鹸、シャンプー、リンス、入浴剤は避けるようにしてください。またぬるめのお湯に数分つかかる程度にし、入浴後はからだを少しさましてから布団に入るようにしましょう。

■髪の毛・爪について

髪の毛が長いと、毛先があたる刺激から、かゆみを悪化させることがあります。また、引っかいて患部を悪化させないために、爪はいつも短めにしておきましょう。



■室内環境について

理想の温度は20℃前後、湿度は50%以上といわれています。温度計・湿度計を利用して、上手に調節してください。もちろんこまめな室内清掃も大切です。

生活週間病-メタボ予防

「メタボなんてまだ自分には関係ないと思っている人は多いはず。でもそれは大きな間違いです。メタボリック症候群は長い間の生活習慣の積み重ねで少しずつ進行していくからです。



☆ あなたの生活習慣は？
3つ以上が要注意！！

- 朝ご飯を食べないことが多い
- あまり運動をしない
- 好きな食べ物だけを好きなだけ食べる
- お菓子やジュースなどをとりすぎている
- 睡眠不足である

1日の栄養所要量 (男子) 約2750kcal (女子) 約2200kcal が目安で個人差はあります。