



新年あけましておめでとうございます。1月7日はせり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの「春の七草」を入れた「七草がゆ」を食べる風習があります。七草には冬に不足しがちな栄養がたくさん含まれており、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわる意味もあります。震災など年始から心を痛める出来事があり、不安も続いています。みなさんが心身ともに健康に過ごせますように。今年もよろしくお願いいたします。

## 肌の乾燥に注意



空気が乾燥しているこの時期は、肌や唇もかさかさ乾燥しがち。肌の乾燥は痒みがでたり、湿疹がでたり、肌トラブルの原因になります。保湿をして心地よく過ごしましょう。保湿は静電気の予防にも繋がりますよ。

お風呂はぬるめで短時間	熱いお湯や長時間の入浴は、肌の表面の「皮脂」を奪い、乾燥しやすくなります。温度は39~40℃、浴槽につかる時間は15分ほどを目安に。
湿度を50~60%に	暖房の効いた部屋は乾燥しがちです。加湿器がなくても、ぬれタオルをかけたたり、水をいれたボウルを置くことで、湿度があがります。
綿の肌着を	アクリルやナイロンの肌着は、かぶれやかゆみを引き起こすことがあります。保湿性のある綿のものがおすすめです。
クリームで保湿	お風呂あがりなどに、クリームをうすくまんべんなくのばして保湿しましょう。ローションタイプよりも肌への刺激も少ないです。
外出時は手袋	外にでるときは、手袋をして、冷たい北風から肌を守りましょう。



## 鼻で呼吸ができていますか？

あたりまえに行っている呼吸ですが、鼻で呼吸しているか、口で呼吸をしているかで身体に大きく違いがあります。鼻から呼吸は、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のゴミや徐コリを取り除くことができます。また、冷たく乾いた空気を、適度に加温・加湿し、適切な状態で空気を身体に取り込むことができます。反対に口呼吸をしていると、冷たい空気がそのまま口に入り、口の中やのどが乾燥し、感染症にかかりやすくなったり、むし歯のリスクも高まります。お子さんが普段、口をぽかんと開けている様子があれば、口呼吸をしていることが疑われます。右の「あいうべ体操」で口の周りや下の筋肉を鍛えることで、口を閉じやすくして、口呼吸を防ぐことができます。ご家庭でもお子さんとやってみてください。

