いちょうの森クリニック 健康だより

11月

手洗いでブロック！ノロウイルスから家族を守ろう

寒くなるこれからの季節に増える「ノロウイルス感染症」は
激しい吐き気や下痢を引き起こす、とても感染力が強いウイルスです。
特効薬がないため、かからないための予防が何より大切になります。
一番の対策は、帰宅時やトイレ後、調理前の丁寧な手洗いです。
石けんをしっかり泡立てて、指先や爪の間まで流水で洗い流しましょう。
また、食品は中心まで85～90℃で90秒以上しっかり
加熱することも大切なポイントです。
みんなで手洗いを徹底して、冬を元気に過ごしましょう！





11月のほけん目標

太陽と一緒に
まいにちの元気リズムをつくりましょう！



1. 朝の光浴びて一日をはじめよう
2. 昼はお日様浴びて元気に動こう
3. 夜は早く寝てすっきり起きよう

お肌のカサカサ対策を!!

11月に入って、お子さんのお肌がカサカサしていませんか？子どもの肌はとってもデリケートです。乾燥するとお布団のなかで「かゆい～！」と眠れなくなってしまうことも。ケアのコツは「お風呂は39度以下のぬるめ」「泡でやさしく洗う」「お風呂上がり5分以内にすぐ保湿」の3つです。かゆくてツラそうなときは、いつでも気軽にご相談してください！

季節の変わり目を健やかに!!

11月は急激な寒暖差と年末に向けた忙しさで、自分が思う以上に体は疲れています。「頭痛がする」「胃がもたれる」「だるさがとれない」といった不調は、自律神経が乱れているサインかもしれません。対策は「夜は湯船にゆっくり浸かる」「温かいスープや雑炊を食べる」など、内と外から体を温めること。お疲れのときは無理をしないで睡眠時間を多めにとってくださいね。