

# 敦賀気比保健だより

令和8年2月発行

保 健 室

## 鬼は外！福は内！

2月3日といえば節分です。節分の豆まきは伝統行事で、悪いものは追いはらい、良いものを呼び込もうとする願いが込められています。みなさんの「鬼」はどんなもののでしょうか？こんな悪いものを追いはらうと、自然と良いものが入ってきますよ。



- ・疲れていてもゲームを続ける。
- ・いつまでもだらだらと起きている。
- ・好きなものしか食べない。など



- ・友達の悪口やかげ口を言う。
- ・いじわるや乱暴をする。
- ・挨拶をしない。など

自分の中の「鬼」を追いはらい、相手も自分も大切にする「福」を呼び込みましょう。

## 低温やけどに注意！

低温やけどは、熱いと感じない程度(40～60度)の熱に、皮膚が長い時間触れていることで起こります。皮膚の表面にやけどの症状が出始めたときには、すでに深い部分までやけどが進行していることが多く、治療に時間がかかることになってしまいます。まだまだ寒い日は続きますが、暖房器具は正しく使い、長時間同じ部分を温め続けないようにしましょう。



### 低温やけどの予防法

- ・湯たんぽなどを使用する場合は、タオルなど厚手の布にくるむ。
- ・体の同じ場所を長時間温めない。
- ・肌に触れる暖房器具は寝る前に使用し、眠っている間は使わない。
- ・使い捨てカイロは肌に直接貼らない。
- ・靴用カイロを靴の中以外で使用しない。(靴の外では高温になりすぎるため)
- ・ノートパソコンは長時間ひざに置いて使用しない。



## 猫背になっていませんか…

寒くて気付いたら背中を丸めていた、姿勢が悪くなっていた、なんてことはありませんか？自然なことではありますが、ずっと猫背のままだと身体に悪い影響が出てしまいます。

猫背でいると…

頭痛や肩こりになる

腰痛になる

集中力が低くなる

太りやすくなる



お腹や首を温めたり、おなかに力を入れたりして猫背にならないように意識しましょう！

## その不調…ウインター・ブルー (冬季うつ) かも！？

「ウインター・ブルー」とは10月頃から冬にかけて、一般的なうつの症状に加え、過食や過眠の症状がみられるもので、女性や若い世代の人に比較的多いとされています。

春になり、日照時間が長くなるにつれて自然に良くなるケースが多いですが、適度な運動を習慣づけたり、バランスのとれた食生活を心がけることにより予防や回復が期待できます。

※ただし、うつ症状が長引くときには自己判断せずに医療機関を受診してください。

ウインター・ブルー	うつ病
気分が落ち込む	
疲れやすい、倦怠感がある	
やる気が出ない、気力がない	
何事も楽しめない	
イライラする、不安になる	
食欲の増加	食欲の減退
体重の増加	体重の減少
とにかく眠い	眠れない

## 歯科健康診断結果のお知らせを再発行しました！

春の歯科健診でむし歯(C)や要観察歯(CO)があった人のなかで、まだ医療機関を受診していない人に配付しました。

医療費助成により、医療費がかからずに治療できるのは敦賀市では高校3年生(18歳年度末)までです。医療費がかからないうちに、そして3年生は春からの新生活に向けて、今年度のうちにきちんと治療を済ませましょう。自分の健康を守るのは自分ですよ😊

