



# すまいる

## ふゆ けんき 冬を元気にすごそう!



1月は「行く」2月は「逃げる」3月は「去る」と言うように、1月があっという間に終わり2月に入りました。

今年の冬はインフルエンザも流行しているので、予防と合わせてかぜに負けない体づくりにも気をつけましょう。

「早ね、早起き、朝ごはん」は生活のリズムを整え、「外遊び」は体力を高めます。どちらも体の「抵抗力」を高める働きがあります。よく寝て、よく食べ、よく遊び、元気に冬をのりきろう!

### 朝ごはん、きちんと食べていますか?

**イタリア**  
プリオッシュ (パン) とカプチーノ (コーヒー)。

**モンゴル**  
ツァイ (お茶、塩、ミルクを煮込んだもの) に菜を入れたものなど。

**アメリカ**  
ベーコンエッグにトースト、シリアルなど。

**メキシコ**  
トルティーヤ (トウモロコシの粉で作ったおいしいパンのようなもの) と野菜・肉など。

**ザンビア**  
シマ (トウモロコシの粉で作った主食) とお茶など。

### 世界の朝ごはん

さむ きせつ けんこう たいさく

## 寒〜い季節の健康トラブル対策

### しもやけ

寒さで血液の流れが悪くなり、炎症が起こってかゆくなります。手足など血管が細いところや、耳たぶ・

鼻など冷たい空気にさらされる部分に起こりやすいです。

- しもやけでかゆくなったら、お風呂でゆっくり温める。
- 症状がひどい時は、ひふ科へ。



### 低温やけど

やけどというと、とても熱いもので起こるイメージがありませんか?でも、低温やけどは、さわって温かいと思えるくらいのもので、長い間ふれ続けていることで起こります。しかも、ひふの奥までできずついてしまうので、治りにくいことが多いです。

- 注意するのはこんな物...使い捨てカイロ、湯たんぽ、電気カーペットなど
- 使い捨てカイロや湯たんぽなどは、ひふに直接ふれないように!
- 温かい部分を同じところに当て続けない!
- やけどをした時は、すぐに流水や氷で冷やす。

