



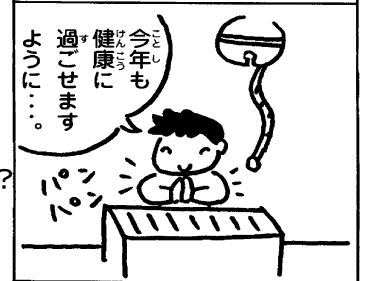
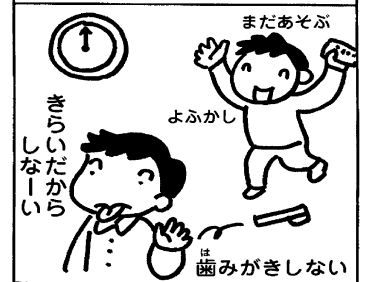
1月に入り、冬の寒さもますます本格的になってきました。こんなに寒いと外に出る機会も少なくなり、家の中に閉じこもりがらではないですか？風邪などを引かないからだを作るためには、外へ出て運動をすることが一番有効だと言われます。できるだけ外に出るよう心がけましょう。



## みんなで挑戦健康クイズ！

1月

しんねん ねが 新年の願いごと



- ★1 換気はなぜ必要？ (ヒント) 空気がこもると気持ち悪い  
A: 寒さになれるため B: 空気をきれいにするため
- ★2 冬に頭と足どっちを温める？ (ヒント) 頭はクールでいたいよね  
A: 頭寒足熱 (下半身を温める) B: 頭熱足寒 (上半身を温める)
- ★3 春の七草すずしろは大根のことですがその由来は？  
(ヒント) 大根は美しい白い花を咲かせます  
A: 花の色から B: 大根好きだった人の名前から
- ★4 やけどをしたら？ (ヒント) たくさん水分が必要  
A: 流水でひやす B: アロエをつける
- ★5 かゆ〜いしもやけその原因は？ (ヒント) 温かいと血行が良くなる  
A: 血行が悪くなる B: 血行がよくなりすぎる



クイズの答え... 1→B 2→A 3→A 4→A 5→A 全問正解しましたか？

### お正月の食

1月1日~3日  
〈三が日〉おせち

黒豆：まめに  
昆布：喜ぶ  
きんとん：  
お金が貯まる  
かずのこ：子宝

1月7日  
〈人日の節句〉

胃腸に  
優しい習慣七種粥

1月15日  
〈小正月〉

万病予防 小豆粥

## 低温やけど



「使い捨てカイロを貼りっぱなしにしてしまった。」  
「ホットカーペットの上でつい寝てしまった。」  
など、原因は様々。低温やけどは普通なら温かいと感じる程度の温度で重傷化します。自分では気がつかない間に進行し、皮膚の深い所までやけどします。

## 冷やすより病院へ

低温やけどは、冷やしてもあまり効果はなく傷口をガーゼ等で覆って皮膚科を受診してください。

