

回覧														



中央保健センター北分室だより

令和7年冬号

冬の乾燥にご用心！

朝晩の冷え込みが一段と厳しくなり、空気の乾燥を感じる季節になってきました。この時期は体調を崩しやすく、風邪やインフルエンザ、コロナウイルスなど様々な感染症が流行します。どうして冬になると感染症が広がりやすくなるのでしょうか。今回はその理由についてご紹介します。

ウイルスが活発になる

空気が乾燥すると、ウイルスが水分を失って軽くなり、長い時間空気中に漂い増えるため、人の体の中に入りやすくなります。

体を守る力が弱くなる

気温が低下し寒さで体が冷えると、体の抵抗力(免疫力)が下がります。さらに、鼻やのどの粘膜にある線毛は、ウイルスを体の外に追い出す働きをしていますが、乾燥や冷気で潤いが失われると、その働きが弱くなってしまいます。

だから

『水分』が大切！

冬の気温が低下し、乾燥した環境は、人の息や皮膚からの水分も失われていきます。また、汗をかかないので、水分摂取の量も減りがちです。
体の水分を保つことは、ウイルスから体を守ることに繋がります。

冬こそ こまめな水分補給を

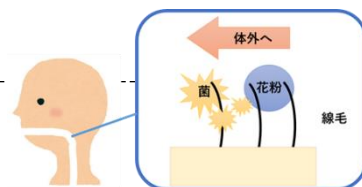
1～2時間おきにコップ1杯の水が目安です
できれば温かい飲み物を
(カフェインを含まないものがおすすめ)



プチコラム

「線毛」って何？

通常は、ウイルスや細菌、花粉などの異物は、線毛の働きによって侵入から20分程度で外に出されます。
潤いが失われると、その働きが弱くなります



せき、くしゃみ、
鼻水など

～フレイル予防相談のご案内～

年齢とともに、体力や気力が落ちたり、人との関わりが減ったりする状態のことをフレイルといいます。
フレイル状態になることを予防するための相談会です。

日時 ■ 令和8年2月17日(火) 午前10時～11時30分(要予約)

場所 ■ 姫路市中央保健センター北分室

スタッフ ■ 理学療法士、管理栄養士、保健師、歯科衛生士

申込方法 ■ 2月16(月)までに、姫路市中央保健センター北分室へ電話でご連絡ください



<お問い合わせ先>

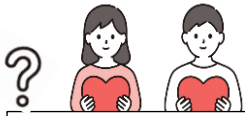
姫路市中央保健センター北分室・北保健福祉サービスセンター
〒670-0802

姫路市砥堀 428 番地 Tel 079-265-3075

業務時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00(土・日曜日、祝日は休み)



プレコンセプションケアをはじめよう！



～いまの自分や未来の自分、そして未来の家族のために～

プレコンセプションケアってなあに？

性別にかかわらず、若い世代の皆さんが、将来素敵な人生を送るために、早い段階から性や妊娠について正しい知識を持ち、日々の生活や健康と向き合うことです。

1年後恋をしているかもしれない、3年後結婚しているかもしれない、5年後家族が増えているかもしれないそんな皆さんに知ってほしいのが、プレコンセプションケアです。

プレコンセプションケアは Action1～5 の項目があります。

詳しくはこちら

今回はその中から、Action1「いまの自分を知ろう」の一部を紹介します！ ★

「なぜ必要？」「どうしたらいいの？」といった内容を、一緒に学んでいきましょう！

適正体重を知ろう

- ・ やせすぎ（BMI18.5未満）だと、貧血になったり将来骨がもろくなることがあります
- ・ 太りすぎ（BMI25以上）だと、糖尿病や高血圧など、将来の病気のリスクが高まります
- ・ 男性の肥満も不妊につながるがあります

出産した子どもの健康にも影響します

計算してみよう

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重} \text{ [kg]}}{\text{身長} \text{ [m]} \times \text{身長} \text{ [m]}}$$

25 以上	太っている
18.5～24.9(理想は 22)	標準の範囲
18.5 未満	やせている

基礎体温を測って自分のリズムを知ろう

基礎体温からは、次の月経予定日や妊娠しやすい時期、さらには妊娠の可能性も予測できます。

自分のからだのリズムとコンディションを知るために、基礎体温を活用しましょう！

例：身長 **160** cm、体重 **61** kg の場合

$$61 \text{ kg} \div 1.6 \text{ m} \div 1.6 \text{ m} = 23.8$$

体重 身長 身長 BMI

標準の範囲

～小学生に「いのちの授業」を実施しました～

中央保健センター北分室では、「いのちの大切さ」や「自分の身体を知ること」をテーマに、香呂南小学校の3年生と一緒に「いのちの授業」を保健師が実施しました。

授業では、生まれて間もない赤ちゃんの生活を紹介し、赤ちゃん人形を使って抱っこやおむつ交換を子どもたちが体験しました。さらに、命のバトン（命のつながり）についてのお話をしました。



お母さんお父さんにもらった
命を大切にしようと思った

赤ちゃんのお世話がこんなに
大変だと初めて知った

赤ちゃんは重たかった