

# まちの保健室ニュース



令和3年度第6号（令和3年12月1日発行）  
編集・発行人 （公社）茨城県看護協会  
会長 白川 洋子

## 12月1日は「いのちの日」



## 12月1日～12月7日は

## 「いのちの電話」フリーダイヤル週間です。

いつでも・どこでも・どんな悩みでも

こころが震えるとき、  
こころが折れそうに感じる時  
ひとりで悩まずに電話してください。



12月1日～12月7日は24時間いつでも  
相談可能なセンターに自動転送されます。



0120-783-556

フリーダイヤル：通常は毎日16：00～21：00



0570-783-556

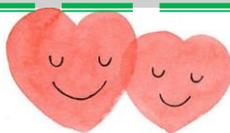
ナビダイヤル：通常は10：00～22：00



茨城いのちの電話（24時間）

水戸 029-350-1000

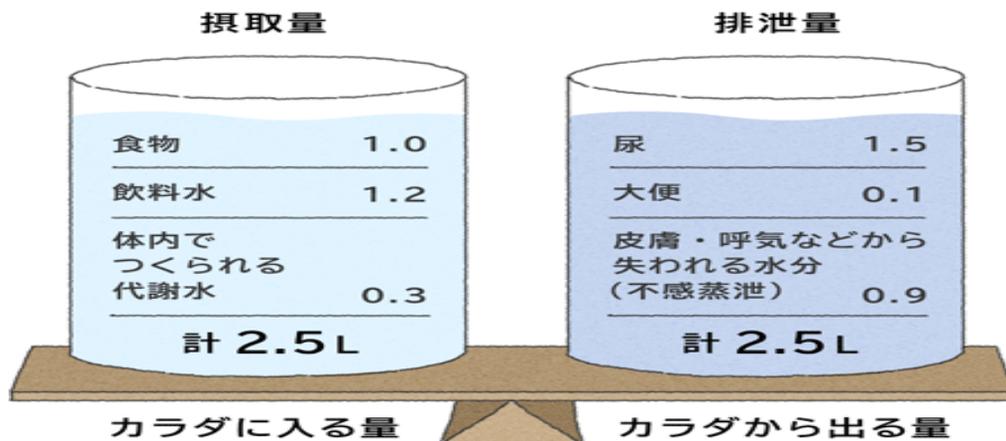
つくば 029-855-1000



# あなたも私も 冬の身体は水分不足

汗をあまりかかない冬は水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることで、脱水を引き起こす可能性があります。また、寒いからと暖房機器を使用したまま寝ると、部屋の湿度がさらに下がり、不感蒸泄量も増えると考えられます。低湿度の環境においては、身体が乾きやすいことを心にとめておきましょう。

## 1日の水分出納



## 冬の健康管理 3つのキープ(3K)



### 距離を保とう

ヒトとの間隔はできるだけ2メートル(最低1メートル)空けましょう。



### 衛生を保とう

家に帰ったら、うがいをして石鹸で丁寧に手を洗いましょう。



### 水分を保とう

ノドの渇きを感じにくいことを意識し、しっかり水分を補給しましょう。

### 【予 告】

まちの保健室では、令和4年2月に皆様と一緒に「パンダ豆のお雛様」づくりを計画しています。興味のある方はお正月の「かまぼこ板」を捨てずにとっておいてください。ただし、大きめサイズをお願いいたします。詳細については次号でお知らせいたします。

身体やこころの悩みは まちの保健室「なんでも健康相談」へ

090 - 2236 - 7374

担当：保健師 中山 友子