



## 健康づくりの拠点施設

### 保健福祉センター

4月 オープン

#### うす着で鍛錬

子どもは集団生活に入るようになると、かぜなどいろいろな病気にかかりやすくなるものです。

これは、免疫力をつけるために、ある程度仕方がないことです。たとえ病気になるっても軽くすむように、ふだんから体力をつけておくことが大切です。

そのためには「うす着」の習慣が有名ですが、どうして体力をつける効果があるか知っていますか。



私たちの皮膚は外からの刺激を受けるアンテナです。このアンテナがあまりに敏感すぎると、寒さの刺激で反動的

に粘膜の毛細血管を収縮させ、貧血状態にしてしまい、かぜや病気にかかりやすくなってしまふのです。

うす着で寒さや暑さというを経験し続けると、アンテナの感度を調節できるようになり、寒さで粘膜を貧血状態にすることもなくなり。その結果、病気に対する抵抗力、体力が高まったことになるのです。

インフルエンザの流行で、厚着になっている子どもも見かけます。「子どもの衣服は親の衣服より一枚少なく」が基本です。

三月に入り、寒さもゆるんできました。ぜひ、実践してみてください。

#### 保健婦室から

- 住所 〒783 南田町大 堀甲三二〇（JA南田市農 機車向センターの西約百メートル）
- 電話 ☎7373（四月より）
- 業務内容 保健課保健婦と保健婦が移動し、従来の保健婦の業務を行います。
- 乳幼児健診事業
- 母子推進事業
- 一般成人各種検診事業（レントゲン・成人・がん等）
- 生活改善推進事業
- 機能回復訓練事業
- 健康相談事業
- 予防接種事業
- 献血推進事業
- その他健康づくり事業