



立春を迎えると暦の上では春となり、「寒さも峠を越え、春の気配を感じられる」とされます。でも実際は、まだまだ寒さが厳しい日がしばらく続きます。気温に合わせて服装を上手に調節できるといいですね。

感染症の予防は、石けんでの手洗い、マスクの着用、人混みを避ける、換気をする、です。体だけでなく心も元気に過ごしましょう。



2月の保健目標 外で元気にあそぼう

寒さのせいで、体が縮こまっている人はいませんか？背中を丸める「悪い姿勢」をしていると、いろいろな悪影響があります。

ポケットに手を入れたまましていると、つまずいたときに踏ん張れなかったり、転んでしまったときに手をついて支えることができなかったりして、頭や顔をぶつけてしまう可能性があり、危険です。



ほねや内臓が 圧迫される！



背中を丸める姿勢でいると、背骨や内臓が圧迫され、消化が悪くなったり、成長に悪影響がある可能性があります。

転んだときに 手をつけない！



背すじピン！とて 手袋着用で この冬も ポカポカ安全に すごそう！



つらい…
しもやけ
対策方法は？



防寒具を身につける
身体を冷えから守り、血液の流れを保てます。

湯船にしっかりと 浸かる
ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。

濡れたままにしない
しめった手袋や靴下は、取り替えましょう。

きゅうくつな靴は履かない
足の血行が悪くならないくつを選びましょう。

寒さを防ぎ、血液の流れを良くすることがしもやけ対策のかぎです！

