

【お家の人と読んでください。】

SUKU²ほけんだより



急激にインフルエンザの感染者が増え、大変ご心配をおかけしました。ここ数年感染がほぼなかったこと、ワクチン接種者が少なかったこと、コロナが落ち着き感染症への危機感が薄れてきたことなど、いろいろな原因が考えられます。今後もインフルエンザなどの感染症が流行することが考えられますので、手洗い・うがいなど感染症予防を徹底していきましょう。



「先生、寒いです〜!」と話す人の服装を見ると、ほとんどの場合「それじゃあ寒いかも…」と思うような、はだ着(下着)を着ていなかったり、短いズボンやスカートだったり、アウターの下がなぜか半そでという子が多いです。

保健室には寒さを防ぐものはなく、この時期に体を冷やしてしまうことは、体調不良にもつながりやすく心配です。

温かさを保つポイントは、「空気の層」をつくることです。肌着・長袖Tシャツ・トレーナーやカーディガン、そして外に出るときにはアウターを着ましょう。また、休み時間には体を動かすことも大切です! 上手に体を温めて寒い冬に備えましょう。



お日様を浴びて 心も元気に☀

寒い冬は日の出ている時間が短く、気持ち落ち込みやすくなる人が多いそうです。私自身も、なんとなく冬は憂鬱になる日が多い気がします。そんな時に活躍するのが「お日様の光」です。

冬になると朝起きるのがつらくなる人や、なんとなく元気が出にくく落ち込むという人は、意識して外に出て、日の光を浴びましょう。



ていねいな手洗いを



コロナ禍ではみんな意識していた手洗いです。このところていねいに手洗いができていない人が多いです。

まだまだ感染症が流行る時期なので、しっかり手洗いをしていきましょう。

