

ぐんぐん

1年間を健康にすごせますように

新しい年がはじまりました。みなさんは、どんな1年にしたいと思っていますか？楽しいこと、わくわくすること、しあわせな出来事がたくさんあふれている1年にしたいですね。そのためにも、健康であることが一番大切です。新たな気持ちで、今年も元気いっぱいがんばっていきましょう！笑顔いっぱいのよい年にしましょうね。

おうちのかたといっしょによんでね♪

コロナウイルス・インフルエンザに気をつけて！

全国的に新型コロナウイルス感染症や、インフルエンザが流行しています。手洗いや手の消毒などをしっかり行ったり、栄養のあるものを食べたりして予防をしましょう。

① 新型コロナウイルス感染症も、インフルエンザも、急激に発症する感染症です。体調が悪いときには、自宅で療養されるとともに、主治医等に指示をいただいて過ごされますようお願いいたします。

② 学校で体調が悪くなった際にお迎えをお願いすることがあります。ご多用のところとは思いますが、お子様の体調悪化を避けるため、また感染拡大防止のために、できる限り早めのお迎えのご協力をよろしくお願いいたします。

③ 冬の時期は特に空気が乾燥し、感染症にかかりやすい環境下にあります。人ごみを避ける、こまめに手洗い、手指の消毒、水分補給などを心がけるように、ご家庭でもご指導をよろしくお願いいたします。



寒い冬は衣服で調節しよう



衣服をあたたく着るために大切なことは「重ね着」です。重ね着をすると、服と服の間に空気の層ができ、体の熱によって温められます。上手に衣服を重ねて、ぽかぽかで過ごせるように工夫しましょう。



厚手のセーター

←肌とセーターの間にしか空気をためられず、温かさが続かない。



下着



長袖シャツ



厚手のセーター

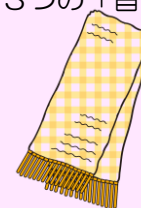
←それぞれの服の間に空気がたまるため、温かさが続く。

さらに…3つの「首」を温めよう♪

「首」「手首」「足首」は、皮膚が薄いため、外の気温の影響を受けやすく、さらに太い血管が通っているため、全身の冷えの原因になります。寒い日に外で過ごすときには、3つの「首」を温めて、冷えないようにしましょう。



タートルネックセーター・マフラー



手袋



厚手の靴下・レッグウォーマー



かぜ予防ワンポイント！口呼吸より鼻呼吸！

みなさんは呼吸しているとき、鼻でしていますか？口でしていますか？実は無意識のうちに口呼吸している人がかなり多いといわれています。鼻呼吸の場合には、空気中のウイルスの多くは鼻毛や鼻水などによって取り除かれます。ところが口呼吸の場合は、乾いた冷たい空気やウイルスが直接体内に入ったり、のどの免疫システムを低下させたりしてしまいます。この時期こそ口呼吸より鼻呼吸を意識して、感染症対策をしていきましょう。

