



2021年がスタートしました。冬休みの生活が抜けきれていない人はいませんか？冬休み気分から早く抜け出して、きちんとした生活リズムを取り戻し健康的に過ごしましょう。

## 今年も1年間、健康に過ごすために

一日3食、  
栄養バランスの  
よい食事をとる



適度な運動をして  
体力をつける



質のよい  
睡眠を充分にとる  
(寝る前のスマホは  
やめよう!)



感染症対策を心がける  
(手洗い、マスク、部屋の換気など)



上手にストレスを  
解消する  
(心も元気に!)



### 冬のケガに注意！

こたつ、湯たんぽやカイロなど、冬は暖房器具を使う機会が増えますが、そこに思わぬ落とし穴があります！！「適温」と感じていても、長時間触れ続けることでやけどと同じ症状になってしまうのです。それを「低温やけど」といいます。低温なので熱さや痛みを感じにくく、気づかないうちに重症化することもあります。

- ◎熱源を直接、体にあてない
  - ◎同じ場所に長時間あてない
  - ◎タイマーをかける
- などの方法で予防を心がけましょう。



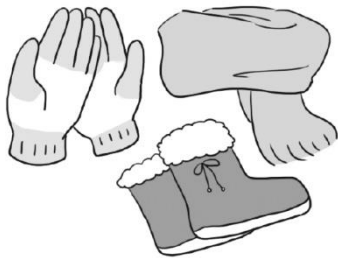
### からだも乾燥します！

空気が乾燥し、手や唇も乾燥しやすい季節です。ハンドクリームやリップクリームを塗って、乾燥を防ぎましょう。また、鼻やのど、気管にある、体の中に入ってくる細菌やウイルスを粘膜でキャッチする「線毛」という部分が乾燥によって活発に動けなくなります。水分を取ることや、マスクをすることで、線毛の活動が改善されます。夏だけではなく、冬も水分を取ることが大事です。

# 寒～い!! あなたに…衣類の工夫

## ■服と服の間に「空気の層」をつくる

重ね着をすると空気の層がいくつもできるので、体の熱が逃げにくくなります。半袖のシャツ1枚の上に厚手のダウンジャケットを着ても、あまりあたたかくない…そのような経験がある人はいませんか？服の枚数や着方で暖かさを保つことができます。



## ■「くび」の保温を心がける

首にはマフラーやネックウォーマー、手首には手袋、足首にはブーツや厚手の靴下などで保温をしましょう。特に首は皮膚のすぐ下に太い血管が通り、熱が逃げやすいところです。ここをカバーするだけでもかなり変わってきます。

## ■衣類の「素材」をチェックする

着るものの生地の高さに加えて、風の通しやすさがポイントです。冬の定番、毛糸のセーターも、一番上に着ると暖かさは今ひとつかもしれません。例えば、上着にナイロン素材のものを羽織ると風を通しにくくなります。



## 保健室からのお願い

寒さが厳しくなると、風邪、インフルエンザ、感染性胃腸炎などの感染症の流行が始まります。現在、新型コロナウイルスの感染拡大が生じており、緊急事態宣言が発令されております。登校の際は、朝の健康観察を今まで同様に行ってください。発熱時や体調がすぐれない場合は、感染拡大防止のため、病気の悪化を防ぐためにも無理せず、自宅での休養をお願いします。

また、手洗い、マスクの着用、3密を避ける、教室等の換気は、引き続きおこなってください。

\*学校感染症による出席停止に関する基準等については、学校のホームページに掲載しています。



## 1月、2月の山崎先生の予定

1月16日(土)、30日(土)  
2月1日(月)、6日(土)、13日(土)

