

寒さが厳しい季節、学校では暖房の使用が始まりました。登下校時の防寒対策は出来ていますか？県内ではマイコプラズマ肺炎やインフルエンザが流行しています。手洗い、うがい、換気など基本的な感染対策を継続しましょう。教室では常に空気が入れ替わるように天窓と対角線の窓を少し開けて集団感染の予防に努めています。換気によって寒いと感じる人は、ひざ掛けや温かい飲み物を準備するなど、身体の保温に努め、温かくして過ごしましょう。

感染症予防の3原則

感染症

みんなで協力して 流行を防ぎましょう



抵抗力を高める

感染源の除去

感染経路の遮断



冷えの改善ポイント

気温が下がるにつれて、手足の先やお腹など、体の冷えが気になりませんか？体が冷えると、頭痛や肩こり、風邪など体調不良につながります。今年の冬は体を冷やさないように、自分で出来る「温活」をしてみよう！



朝ごはんを食べて体温をアップ



- 3つの「首」を温める（首、手首、足首）
- カイロを使う（ただし低温やけどに注意！）
- 靴下（足首が隠れるくらいの長さで、厚い生地のもの）やタイツをはく
- お風呂にゆっくりつかる
- ボディーウォーマー（腹巻）を身につける
- 朝食をしっかり摂る
- 温かい飲み物を飲む（スープ、お茶、白湯など）
- ウォーキングやリズム体操など軽い運動をする

朝食に温かいものを飲んだり、食べたりすることで、体の内側から体を温めることができます。また、防寒具や使い捨てカイロなども上手に利用して、冷えを予防しましょう。