

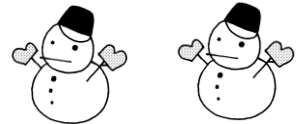
新北っ子の

健康のもと



寒さ対策をしよう！

腹痛で来室する人たちが増えています。原因のひとつは「体を冷やす」ことです。みなさんの様子を見てみると、素肌にワイシャツの男子と素足にソックス姿の女子が目につきます。着替えが面倒だからという理由のようですが、自分の健康のために、体を保温することが何よりも優先ではないでしょうか。校内は意外と冷え込みます。寒さ対策を考えましょう。



☆下着を着ましょう！！

プラス2℃の保温効果

下着を着ると、上着との間にあたたかな空気がたまるため、ポカポカ体があたたかくなります。その保温効果はなんと2℃！上着の重ね着をするよりも、一枚の下着で快適に♡

縁の下の力持ち？
下着のパワー

服を何枚も重ね着するより
 下着をきちんと着た方が
 暖かいし、かっこいいね



☆足腰を冷やすのは病気のもと！



冬場の短ソックスとハイソックスは、体の中で特に冷やしてはいけない足と腰を冷たくしてしまいます。足腰を冷やすと、血の流れが悪くなって体温調節ができなくなり、生理痛がひどくなったり、婦人科の病気や膀胱炎、便秘、下痢、そして体の代謝や神経の動きに関係する自律神経が動きにくくなる原因になります。また、冷え性になると免疫力が落ちてしまいます。保温効果のあるタイツやストッキングなどを履くようにしましょう。

タイツを履きましょう！

きれいなハンカチ・タオル **持ち歩いている？**

かぜ予防、食中毒予防に手洗いは欠かせません！せっかく洗っても持っているハンカチが汚れていたら無意味ですね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。

持っていない手。洗わないもん！
 持ってるけど、いつのだったけ...
 ハンカチがこぼれかばんの中だ...
 自分のポケットに入れておけ

まだまだ **インフルエンザに注意！**

人ごみに行かない
 帰ったら
 うがい・手洗い