

新北っ子の 健康のもと


日に日に寒くなってきていますが、体調を崩したりしていませんか？10月に入ってから、発熱や鼻水などの風邪症状で欠席する人たちが増えてきています。今年は新型コロナウイルス感染症予防のために、冬場になっても換気のために窓を開けます。そのため、例年以上に寒いと感じることになるでしょう。体調を崩さないためには、各自が体を冷やさないように保温対策を考える必要があります。

体を保温するには、どんな方法があるでしょう？

保温対策！！

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♡






寒い時には、上着を着ればよいと思っている人が多いと思いますが、一番保温効果があるのは、**下着を着ること**です。

素肌にTシャツだけ着て、ジャージでは、体を冷やしてしまいます。**下着を着ましょう！！**

制服の方がジャージよりも温かいと思うので、体育や部活がない日は制服をお勧めします。

スパッツ・タイツ・はらまき・毛糸のパンツなども効果的です。

保温性の高い商品がたくさんあります。

使い捨てカイロで体を温める方法もありますが、低温やけどに気をつけましょう！



体に直接長時間当てておくと、やけどすることがあります。服の上から使うようにしましょう。



新型コロナウイルス感染症予防を考え、カイロの貸し借りはせず、自己管理するようにしましょう。

手洗いを丁寧に行っていますが、手洗いを丁寧に行っていますか？ハンカチを忘れずに毎日持ってきていますか？「手洗い」は新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行を予防するための基本です。石鹸を泡立てて、丁寧に洗いましょう。



ハンカチを持ってきましょう。

本人又は同居している人に、発熱などの風邪の症状がみられた場合は、学校をお休みすることになります。出席停止となります。寒くなったこともあり、風邪の症状がみられる人が多くなっています。毎朝の体調を確認して、家族に伝えるようにしましょう。

インフルエンザの予防接種が始まりました。今年度は新型コロナウイルス感染症予防対策のために、高齢者への接種が優先されています。対応は病院によって違いますので、事前に病院に連絡を入れてから受診されることをお勧めします。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの流行が重なることを防ぐためにも、インフルエンザの予防接種を受けることをお勧めします。