

もうすぐ2020年も終わりますね。今年はみなさんにとってどんな1年でしたか？今年の目標はなにか達成できましたか？できたことも、あと一歩足りなかったことも、目標に向けての頑張りはみなさんをきっと成長させてくれています。自分の頑張りを振り返って、良い1年の締めくくりにしましょう。



気付いてますか？体のサイン

「頭が痛いなあ」「咳が出るけどもしかして…」



いつもとは違う体の様子。もしかしたらそれは、体調を崩すサインなのかもしれません。特に寒い今の季節は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス感染症にかかる可能性が高くなります。少しでも「おかしいな？」と感じたときには、早めに受診をしましょう。また、症状が軽いうちに無理をしないでゆっくり休むことが治すための1番の近道です。



マスクのときも鼻呼吸！

マスクをつけると息苦しくなって、口呼吸をしていませんか？

口呼吸だと、ほこりやウイルスなどがたくさん、乾燥した冷たい空気がそのまま体の中に入ってしまいます。しかし、鼻呼吸をすると、鼻毛などがフィルターの役割を果たしたり、空気を温めたり加湿してくれたりするので、体への負担が減ります。マスクのときも、鼻呼吸をするように意識してみましょう。

あなどれない…湯たんぽのチカラ



次第に寒さが身にしみるようになりました。少しでも暖かく過ごすため、特に温度が下がる夜間や就寝時には様々な暖房器具を使いますが、オススメは昔ながらの「湯たんぽ」です。その最大の特徴は、使っていても体が乾燥しにくいこと。エアコンや電気毛布などは体の状況に関わらず一律に温めるため、喉の渇きや肌の乾燥が起きやすいと言われています。また、湯たんぽは電源不要、繰り返し沸かして使えるなど、省エネという大きな利点もあります。



近年ではその機能性が見直され、陶器やプラスチックなどの湯たんぽも市販されています。デザイン性に優れた、可愛いものもよく見かけるようになりました。寝るときに限らず、体の冷えに悩まされている人は、一度試してみてもいいかもしれません。ただし、「低温やけど」にはくれぐれもご注意を！

☆☆健康観察について☆☆



新型コロナウイルス感染症対策として、毎朝自宅での検温をお願いしています。学校が休みの日についても必ず検温し、次登校した時に忘れずに健康チェックシートに記入をしてください。