



## 今月の保健目標

寒さに負けない子になろう

立春を迎え、暦の上では春になりますが、まだしばらくは、厳しい寒さが続きそうです。気候に合わせて、服装を上手に調節しながら、寒い時期を乗り切りましょう。

## あったかい重ね着のポイント



### 肌着を着る

肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



### 外側は風を通さない 素材のものを

外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



### 2~4枚の重ね着を

体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

## インフルエンザに注意

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症も、まだまだ流行しやすい時期です。油断せずに、自分のできる対策を続けていきましょう！



手洗い・うがいをする



マスクをする



規則正しい生活をする



人混みを避ける

いつもの体の調子と違う、体調が悪い、と感じる時は、無理をせず、早めに体を休ませましょう。