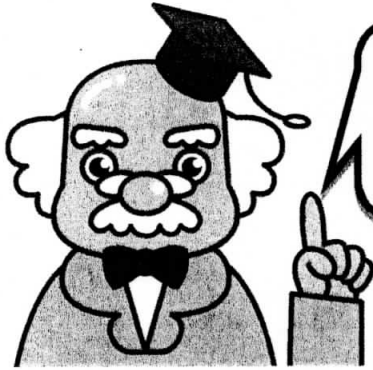


… 新型コロナウイルス …



**まん延防止等重点措置期間
です。(1/21~2/13)**

現在、愛知県(豊根村、東栄町除く)に、まん延防止等重点措置が適用されています。これで何度目のまん延防止等重点措置でしょうか…。今回は、オミクロン株によるコロナウイルス感染症が、全国的にも急増していて、再び緊張感の中での生活となりました。でも、私たちが行う感染対策は今までと変わりありません。ただ1つ、1年で最も寒い時期ですので、手洗いや換気が不十分になりがちのことが心配されますので、この点は気をつけて徹底していきましょう。

○学校で行っている予防対策！

- ・朝の「けんこうカード」のチェック及び健康観察の徹底
- ・マスク着用、1日5回以上のパプリカ手洗い、換気の徹底
- ・朝と給食前の全員アルコール手指消毒実施
- ・大声の発声をさけ、多人数が集まらない配慮、指導



○各家庭で特に注意していただきたい予防対策！

- ・お子様本人だけでなく、ご家族様の体調不良の場合においても、お子様の登校を控えてください。
- ・毎日(休日も含む)必ず、検温と健康チェックをして「けんこうカード」へ記入をしてください。
- ・混雑した場所や、感染リスクの高い場所への移動は自粛をお願いします。
- ・県をまたぐ不要不急の移動は自粛をお願いします。
- ・「感染しない」「感染させない」予防策の徹底をお願いします。

冷え性は、体質とは限らないですよ。



手足が冷たい、厚着をしても体が冷える、体がなかなか温まらない…と感じる人はいませんか。「自分は冷え性だから」「体質だから仕方がない」と思い込んでいる人の中に、もしかしたらその冷えは生活習慣によって引き起こされてかもしれません。一度、日頃の生活習慣を見直してみる価値はありますよ。

その冷え性も引き起こしているかも!? 生活習慣の見直しフローチャート

START

冷たい飲み物をよく飲む

おかしをよく食べる

よく運動をする

お風呂はシャワー派だ

いつもねむたい

肌着をつけている

オシャレのためなら薄着でもよい

3食しっかりと食べている

はやめに寝るようにしている

A 今すぐ改善を!

好き勝手な生活を優先して、からだに悲鳴をあげていませんか?

B もう少し!

自分ではそんなに気にしていなくても、いつのまにか冷えていることがあるかもしれません。

C その調子!

このままからだに優しくあたたかい生活を続けて、冬を乗り越えてください。

