



江南市立  
古知野北小学校

R 4 . 2 . 2 1

新型コロナウイルス感染症

まん延防止等重点措置期間  
3月6日まで延長！



☆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。
- ・マスクは、不織布マスクをおすすめします。
- ・「感染しない」「感染させない」気持ちを高め、予防策の徹底をお願いします。



かんせんしょうたいさく



感染症対策チェック1・2・3！

いますぐチェックしてみよう・・・

○or×

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| 1 ランドセルの中に、よびマスクがはいっている。    |  |
| 2 けんこうカードはなくしていない。          |  |
| 3 きょうしつのかんきに、いつもきょうりよくしている。 |  |
| 4 いつも人とのきよりをはなれるようにしている。    |  |
| 5 さむくても、パプリカてあらいをしっかりしている。  |  |



×が1つでもついた人は、すぐに○なるようにしましょう。  
それが、じぶんのいのち、かぞくのいのち、ともだちの  
いのちをまもることに繋がります・・・。





# 冬のあったか～い睡眠 NG 集！



先週は思わぬ大雪になりましたね。2月も後半に入りましたが、今後、まだまだ寒い日が多い予報です。あたたかい日は少しホッとしますが、寒い日はやはり寒さ対策が必要です。でも、とにかくあたたかくすればよいというわけでもありません。そこで今回は、ぐっすり眠るためにはよくない「睡眠のNG集」を紹介します。

## ☆NG1：電気毛布を朝までつけたまま…

電気毛布をつけたまま眠ると、夜中に目が覚めやすくなります。人がぐっすり眠るためには、体の深部体温を下げるのが大切です。電気毛布を使う場合は、寝る時に OFF にするか、1～2時間で最弱に切り替わるタイマー利用するとよいです。



## ☆NG2：暖房で部屋がぽかぽか…

部屋全体を暖房であたたかくしたまま眠る場合も、体の深部体温が低くなりやすいので、眠りが浅くなります。こちらも寝る時に OFF にするか、1～2時間で OFF になるタイマーのセットをおすすめします。寝ている時の最適室温は16℃～19℃です。ただし、掛け布団はしっかりかけましょう。



## ☆NG3：くつしたをはいてねる…

人間は深部体温を下げるために、手足から熱を逃がしています。くつ下をはいていると放熱できず、深部体温が下がりにくいです。



## ☆NG4：ねる直前にお風呂であたたまる…

寝る直前の入浴は、しばらく深部体温が上がっているので寝つきにくくなります。寝る時間の60分～90分前に入浴すると、寝る時間にタイミングよく深部体温が下がり、寝つきがよくなります。また、夜のお風呂の温度は38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくりつかることが、質のよい睡眠には効果的です。

60分～90分前に…



人それぞれ感じ方は違いますので、体調に合わせて参考にしてくだ  
さいね！

