HOKEN DAYORI

玉商生徒保健委員会　担当1B
2022．2．22

今日は春、明日は冬?! 体調管理にご注意 おしゃれと健康…バランスが大事です!

ようやく日差しが少しあたたかく感じられるようになりました。皆さん、心も体も元気に過ごせていますか。
この時期は気温の変化があり、体調を崩してしまう人が、多くなる傾向にあります。衣服をうまく調整するなどして、かぜをひかないように気をつけて生活しましょう。

1年の中で最も寒さが厳しくなる時季。暦の上だけでなく、春の到来が待ち遠しいですね。体調をくずさないように少しでも温かくしたいところですが、見るからに「それは寒いでしょう…」と言いたくなる服装で過ごしている人がいます。いろいろなパターンがありますが、『生足・裸足』『肌着（Tシャツ）なし』が多いようです。「（はくと／つけると）かっこ悪いから」という理由が多く聞かれました。

多少のことには目をつぶってもファッションにこだわっていたい、その気持ちは充分理解できます。でも、健康を犠牲にして、というのはやりすぎかも。薄着で体調をくずしていては本末転倒です。おしゃれと健康も、やっぱりバランスが大事ですね。

今年度1年間をふり返ってみよう!

心も体も健康に過ごせたかな?

〈まだまだ続く、新型コロナウィルス感染症予防〉

岡山県の思いやりのルール『マスクコード』を知っていますか

不織布マスクを正しく着用

不織布マスクを顔にすき間なくフィットさせ、しっかり着用を
布やウレタンより不織布の方が感染予防効果等が高いことが示されています

話すときは「マスク会話」

休憩時間などは、つい気が緩みがちなので特に注意を

ケース1　マスクを外して更衣室や喫煙室で談笑して感染拡大

食事のときも話をするなら必ずマスク

会話するときは必ずマスク着用を
飲食するときは黙食の徹底を

ケース2　子どもが県外から帰省し、親族で集まり会食をして全員感染