

保健だより

-温活・風邪予防-



1. 温活の重要性

寒い季節には体温を適切に保つことが大切。

寒さによる免疫力の低下を防ぐため、暖房を適切に使い、温かい服装や靴下を心がけましょう。



換気しよう

2. 風邪予防の基本

手洗い・うがい

風邪のウイルスは手や喉を介して感染するため、こまめな手洗い・うがいが効果的です。



手も洗おう

3. 室内の湿度管理

空気が乾燥すると風邪ウイルスが活発になりやすいので加湿器を使ったり、濡れタオルを干したりなどをすると湿度を適切に保つことができます。



これらの習慣を日常に取り入れることで、風邪の予防ができます。

冬休みに入りますが、
風邪をひかないよう心掛けていきましょう！

!!! ストレス

／＼ ためていませんか？

緊張や不安は良い証拠!!

でも、長く続くと良くないので!

無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしよう!!



☺ 深呼吸



☺ 好きな音楽



☺ 書き出す



☺ 散歩



☺ お風呂



☺ ねる



みんなも自分なりのストレス解消法を見つけよう!!