

あけましておめでとうございます！いよいよ3学期が始まりました。また学校で皆さんに会うことができるとてもうれしい気持ちです。

年が明けてから、新型コロナウイルス感染症が再び広まってきました。鹿児島県でも感染者が100人を超える日が続く、いつ誰がかかってもおかしくない状況です。改めて手洗い、うがい、マスク着用を心がけていきましょう！3学期も元気に楽しく過ごしましょう。



ただマスクを着用するのではなく、右の図のように正しく使わなければ意味がありません。自分の顔の大きさにあったマスクを使うようにしましょう！

こんなつけ方を していませんか？



《正しいつけ方》



乾燥&脱水を防ごう

冬は夏とは違い汗をかく機会も少なく、水分補給を忘れがちです。おしっこや、うんちで体の中の水分が失われていきます。水分補給が少なくなってしまう冬場は、脱水状態になってしまう場合もあります。特にこの時期は、かぜや感染症などが流行し、発熱や嘔吐などによって水分が失われる機会が多いです。それを防ぐためにも、寒い冬でもこまめに水分をとりましょう！冷たいから飲みにくいなと感じる人はあたためた水「白湯(さゆ)」もオススメです。

給食室前のお茶もどんどん飲んでくださいね。

冬は体の中だけではなく、体の表面もとても乾燥しやすいです。特に手を洗った後や入浴後は水分が失われカサカサしてしまいます。ひどくなると血が出やすくなってしまいますので、保湿クリームなどをぬって乾燥を防ぎましょう。

のどに入ってしまったウイルスが水を飲むことで胃の中へ流れ、かぜ予防にもつながります！
胃の中には胃酸があり、それらがウイルスをやっつけてくれます。



最近トイレに入ると、ふたが開いたままのことが多いです。トイレを使ったあとは、流す前にふたを閉めるようにしましょう！ふたを開けずに流すと、水といっしょにウイルスが空気中に飛びちってしまいます！

