



寒さが厳しくなり新型コロナウイルスの流行も本格化してきました。12月から教室の窓開け換気を行っています。皆さん、協力ありがとうございます。この時期の感染症対策には、換気が最も重要です。また換気をすることで二酸化炭素濃度を適正に保ち、集中しやすい学習環境に整えることができます。

寒い時期ですが、ポイントを押さえて換気をして感染症とは無縁の冬にしましょう。

教室の換気のポイント

- 対角線上に2方向の窓を開放し、空気の通り道を作りましょう。
- 廊下の窓は常時開けておき、新鮮な空気で満たしておくと、教室の空気の入れ替えがスムーズになります。
- 窓の開放は、10cm程度でも効果があります。
- 1方向の窓しか開放できない部屋では、扇風機やサーキュレーターを使って窓に向かって風を送ると、空気のだよみを解消して空気の流れを作ることができます。



寒さを和らげる換気

- 室内を暖めてから換気をする、床や壁が暖まっているので寒さが和らぎます。
- 窓が2方向にある場合、風が吹き込む方向（外側）は狭く、風が出る方向（内側）は広くすると空気がうまく流れ、寒さの感じ方が和らぎます。
- 防寒着やカイロなどをうまく活用しましょう。今年には感染症対策のために、常時換気を行う施設が多くなります。防寒対策も、上手にできるようになるといいですね。



気をつけて 冬の猫背



冷たい風に、ついつい背中が丸まっていますか？

猫が冬に丸くなるように、人間も本能的に身を縮ませて体温が奪われるのを防いでいるという説もあります。

でもその姿勢、かえって冷えにつながっているかもしれません。姿勢が悪いと呼吸は浅く、体の代謝も悪くなります。すると、うまく熱を作り出せず、さらに体温が下がってしまう…という悪循環になるのです。

寒さで猫背になってしまわないように、服装で対策をしましょう。重ね着やマフラー、手袋などを上手に使ってくださいね。

寒いときも、ピンときれいな姿勢で！



コロナで減ってしまったのは…

1日の歩数が3,000歩未満の割合		
1月	コロナ影響前	15.4%
2月		14.9%
3月	自粛要請	18.4%
4月	緊急事態宣言下	27.3%
5月		29.5%
6月	緊急事態宣言解除後	21.9%
7月		24.4%

(健康アプリを使っている16,000人の歩数調査の結果)

コロナであまり外に出なくなり、1日の歩数も減ってしまったことがわかります。さらに、緊急事態宣言が解除されたあとも、運動する機会は増えていないようです。

この調査の対象は大人ですが、長い休校期間があったみなさんの中には、同じように運動不足になってしまった人も多いためです。

運動は、感染症に負けないからだを作ります。寒い冬も外に出て、からだを動かしましょう。



体を温める食べものはどれ？

食べものには体を温めるものと、冷やすものがあります。この中の温めるものはどれでしょう？



見わけろコツは…

- 土の中にできる
- 発酵している
- 色が濃い

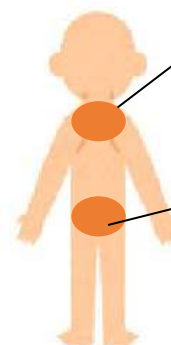
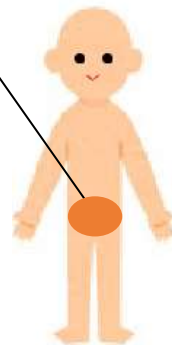
～目的別！あたたためカイロ術～



目的に合ったツボを温めることで、得たい効果がグッとできます。

●おなかの冷えをといたい → 下腹部【丹田のツボ】

一番冷やしてはいけない内臓を温めることができます。腹痛や下痢がある時もここを温めると治りが早いことが多いです。



●風邪を予防したい・早く治したい → 肩甲骨の間【風門のツボ】

風門とは、文字通り風邪の入り口という意味。ここを温めると、肩や肩甲骨の血流も良くなり体のこわばりも和らぐ効果もあります。

●全身の冷えをといたい → 腰(おへその裏側)【命門のツボ】

大きな血管や神経が通るところ。命門が冷えると熱が作れず、体は一気に冷えやすくなります。とにかく寒い！という時、まずはここに貼るのがおすすめです。