



おおさかしりつ いまづちゅうがっこう ほけんしつ
大阪市立今津中学校 保健室

二十四節気では立春(2月4日ごろ)から新しい季節が始まり、暦の上では春となります。とはいってもまだ厳しい寒さが続く時期です。それでも、梅の花がほころび始め、日差しの中に少しずつ春のあたかさを感じられるようになります。

この時期は感染症が流行しやすくなります。現在、インフルエンザ B型が流行中です。引き続き、手洗い・うがい・咳エチケットなどの基本的な感染対策を心がけましょう。



寒波の襲来！寒さ対策は万全に！

今季最強・最長と言われている寒波が1月20日ごろから25日ごろまでやつてきました。数年に1度レベルの長さだったと言われています。2月はじめは平年と比べて気温は低く、寒い空気が流れ込みやすいと予想されています。また、降水量は少なく、空気が乾燥しやすいそうです。2月下旬ごろからは、少しずつ気温が上がり、春を感じられそうです。



さむ 寒さに負けない！
あたたかく過ごす服装のコツ！

①首・手首・足首を温める

- マフラー・ネックウォーマーで首を守る
- 手袋で手首をカバー
- 靴下はくるぶしが出ない丈をはく
- タイツ・レギンスで足元から温める

④下半身を冷やさない！

- お腹から腰回りは冷えると腹痛の原因に！
- ズボンの下にタイツ・レギンスを合わせる
 - 腹巻も効果的
- 下半身が温かいと全身の血流もよくなる

②薄手の服を重ねて着る

- 厚手の服を1枚着るより、薄手の服を重ねて着る方が暖かく動きやすいおすすめの順番は
1. インナー(吸湿発熱素材など)
 2. 長袖シャツ・トレーナー
 3. 上着(セーター・カーディガン)
 4. 防寒着(コート・ジャンパー)
- 空気の層が暖かさをキープしてくれます。

③靴下・靴選びも大切！

- 靴下は綿よりウール(又は混綿)の方が暖かい
- 薄い靴下2枚履きもおすすめ
- 靴は足先が冷えにくいものを選ぶ

⑤寒い日はプラス1枚の習慣を！

- 予想より寒かったり、急に冷えこんだりする日も
- 部活後の着替えて薄着になりすぎない
 - カイロをおなかや背中に貼っておくなどの細かい工夫が大切

⑥体を温める生活習慣を取りいれよう

- 朝ごはんで体を温める(味噌汁、スープなど)
- お風呂は湯船につかる
- 軽い運動で筋肉を動かす