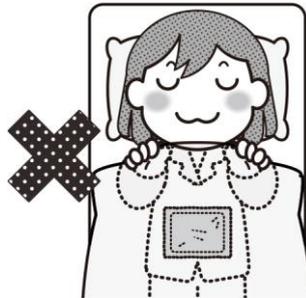


節分を過ぎると暦の上では春…と言ってもまだまだ寒さが厳しい日は続きそうですね。暖かい春が待ち遠しいです。寒いついつい身を縮めて、背中が丸くなってしまいがちですが、心身の不調を招く原因になります。寒いときほど姿勢をしゃきっと！させてみると気分が変わり、良いかもしれません。

* * * * 低温やけどにご注意を！ * * * *



肌に直接貼らない

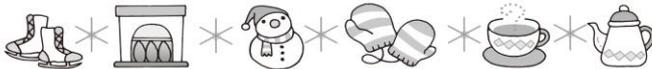


貼ったまま寝ない



熱いと感じたらすぐに外す

低温やけどは、比較的低い温度（約40～50℃）で生じるやけどのことです。気付かないうちにやけどを負い、重症化してしまうこともあります。この時期、大活躍する使い捨てカイロですが、低温やけどの原因となることがあるため、使用には注意が必要です。



感染者数がどんどん増えています

冬休み明けから、宮城県内でも新型コロナウイルス感染症が再拡大してきています。

感染拡大を防ぐために、毎朝自宅で検温を行い、かぜ症状、発熱がある場合は無理をせず学校を休み、休養をとるようにしましょう。

体調不良で学校を休む、本人、家族等がPCR検査を行うことになった場合は保護者から学校までご連絡をお願いします。



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！

