



全国的に、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。岩手県も同じです。いつ誰がかかるかわからない状況です。これまでも十分に予防対策を行ってきていることと思いますが、引き続き感染対策の徹底をお願いいたします。

さて、2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」なそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。今、このような状況であるからこそ、お互いを思いやる気持ちを大切に、毎日ニコニコ笑顔で過ごせるようにしたいですね。

### ★感染防止対策にご協力をお願いします★



手洗い、マスクで感染予防  
<手洗いのタイミング>

- ・外から帰った後
- ・食事の前後 ・トイレの後
- ・鼻をかんだりくしゃみをしたとき



規則正しい生活で免疫力をアップ  
特にも休日の過ごし方に気をつけよう

- ・人が多い場所への外出はさける
- ・夜更かし、朝寝坊はしない
- ・食べ過ぎに注意する



体調不良があれば休養する

毎朝、検温・健康観察を行い、体調不良、発熱がある場合は、無理をして登校せず、休養や病院受診をしてください

### 朝の **セルフチェック**

目覚めは…



いつもはスッキリ起きられるのに、今日はなんだか疲れているな…という人は、要注意。

鏡を見て…



顔色が悪い、目の充血、肌が荒れているなど、気になることはないかな？

朝ごはんは…



食欲がない、いつもと味が違うと感じたら、体調を崩しているサインかも。

## しもやけを予防する **4つのし**

しもやけの原因は、冷えて手足の先の血流が悪くなることです。予防する4つの「し」を覚えましょう。

**しん** から温まる

お風呂にゆっくり浸かったり、温かいものを食べて、体の芯から温まりましょう。



**し** っかり防寒

寒暖差が大きいと、しもやけのリスクは高くなります。外出時はマフラー、マスク、耳あて、帽子で暖かく。



**し** 湿 気をさける

ぬれた靴下や手袋で足の冷えがよけいにひどくなります。こまめに取りかえを。

**し** めつける靴をはかない

きゅうくつな靴で、足先の血流が悪くなります。

しもやけは「しまった」となる前にしっかりと予防を