



<おうちの人と読みましょう>

## 明日から3連休!

体調管理に  
気をつけてください。

立春をむかえ、少しあたたかくなったなあと思ったら、また寒くなってきました。

現在、岡山県には「インフルエンザ警報(2月7日発令)」「食中毒(ノロウイルス)注意報」「腸管出血性大腸菌感染症警報」が発令されています。この3連休、次のことに注意して元気にすごしてください。

### 1 規則正しい生活リズムですごしましょう



早寝・早起き、食事など、家族ぐるみで規則正しい生活をして、体力が落ちないように心がけましょう。

### 2 手洗い・うがいをしましょう

手洗い・うがいはいろんな病気の予防につながります。手洗いは、せっけんでいねいに洗う習慣をつけましょう。



### 3 適度な湿度を保ちましょう

冬は空気が乾燥するうえに、暖房器具の使用により部屋も乾燥します。加湿器やぬらしたタオルなどで乾燥を防止しましょう。(湿度60%くらい)

### 4 おかしいと思ったら早めに受診しましょう

できるだけ昼間に、マスクをして受診してください。

### ??ぐっすり眠っていますか?? ~お風呂と睡眠について~



お風呂にゆつくりと入ると、それまでの『活動モード』から『リラックスモード』に切り替わります。『リラックスモード』になると眠りに入りやすくなります。

また、体温が下がらなければ眠ることはできません。お風呂に入って体温が高くなると、お風呂から上がった後、体温を下げる作用がはたらき、そのタイミングに合わせてふとんに入れば、ぐっすりの良い眠りにつくことができます。

お風呂から上がって、テレビを見たりゲームをしたりマンガを読んだり、遊ぶ時間が長くなってしまうと、脳が興奮してしまい、せつかくの眠りやすいタイミングをのがけてしまいます。

お風呂から上がって、おそくても30分~1時間以内にふとんに入るといいですね!

