



「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると調子が悪くなったりします。冬を元気に過ごすためにも、下のイラストにある寒さ対策で、体をぽかぽか温めようしましょう。

お風呂につかる



38~40°Cのぬるま湯にゆっくり入ってみましょう

重ね着をする



重ね着すると服と服の間に空気の層ができるで温かくなるよ

防寒着を身に付ける



首、手首、足首3つの首を温かくしてみよう

温かいものを飲む



体の中からあたたかになります特にココアがオススメです

食事をとる



食事をとると、栄養素が分解されて、熱エネルギーが生まれます。特に朝ごはんを食べると、0.3°C上がることがあります

カイロは正しく使おう

直接肌に貼つてあるよ。
服の上からだと温まりにくいからね



こたえ

Aさん

カイロは直接肌に貼つたり、寝ているときに使つたりしないようにしましょう。体温よりも少し高めの温度(44~50°C)のものに長時間触れ続けることで起きる低温やけどの恐れがあります。安全な使い方で、温かく過ごしましょう。

Cさん

熱いと感じたから、勿体ないけどすぐに外したよ



Bさん

パジャマに貼つて寝ているよ。
温かくてよく眠れるよ



Cさん

おうちでカイロを使う時は、低温やけどに気をつけてね！

