



☆1月の保健目標☆

・かぜを予防しよう

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。

前年は本校で大きな流行がありませんでしたが、インフルエンザなどは寒さが厳しくなる1月後半から3月にかけて増加します。健康に過ごすためにも規則正しい生活リズムを身につけることは大変重要です。

1月の身体測定予定

	パワーアップタイム	業 間
11日(水)	6-1	6-2
12日(木)	5-1	5-2
13日(金)		5-3
16日(月)	4-1	4-2
17日(火)	3-1	3-2
18日(水)	2-1	2-2
19日(木)	1年(1時間目)	

規則正しい生活習慣で、 感染症予防！

☆☆早ね・早起きのコツ☆☆

- 明るい時間に体を動かす。
- 寝る前に食べ物を食べない。
- 夕食は寝る2時間前にとるのがよい。
- 就寝前は、テレビやゲームを控える。
- 部屋の明かりを消す。
- 自分で目覚まし時計をかけて起きる。
- バランスのよい朝食を食べる。
- ※ 子供の夜更かしの原因の多くは、大人と一緒にTVを観ることだそうです。

好き嫌いなくバランスよく食べることで免疫力が上がります。また、体温が0.5度下がると免疫力は30%以上低下するといわれています。

※ 朝ごはんは、体温を上昇させる働きがあるのできちんと取るようにしましょう。



最近、世界保健機関（WHO）はゲームのやり過ぎで日常生活が困難になる「ゲーム障害」を国際疾病、つまり病気として正式に認定しました。「ゲームの時間を少なくしたり、止めようとしたりしても出来ない」「少なくしたり、止めようとしたら、苛々した」「熱中のしすぎを隠すために嘘をついた」など、当てはまるような場合は、ゲーム障害かもしれません。まずは時間を決めて、守れるかを試してみましょう。

ば しょ き おん き ふく ちょう せつ
場所や気温によって 着る服を調節しよう

そと で
外に出るとき



した ぎ なが
下着+長そでのシャツ
かぜ とお
+風を通しにくいジャンパー

あたたかいと感じる
室内にいるとき



した ぎ なが
下着+長そでのシャツ

さむいと感じる
室内にいるとき



した ぎ なが
下着+長そでのシャツ
+セーター

空気が乾燥する冬 スキンケアで肌の乾燥を防ごう

だから、ハン
カチが大事！



水を使ったら
すぐ拭き取る。



クリームなどで
保湿する。

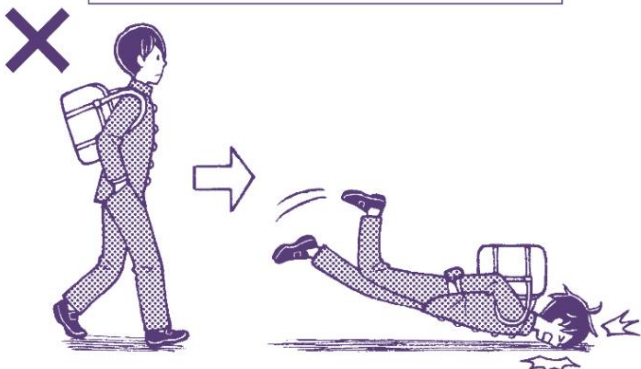


ごしごし洗わない。
熱すぎるお湯に入浴
しない。



気をつけたい冬のけが

ポケットに手を入れて転倒



転倒したときに危険なので、ポケットに手を入れたまま歩くのはやめましょう。

低温やけど



カイロなどは、肌着の上からでも長時間同じところに当てると、低温やけどの危険があります。