



☆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。十二支の「午」は馬のことで、午年は前向きなエネルギーにあふれる年だそうです。ちなみに、時間の「午前」

「正午」「午後」の字はこの十二支の「午」から来ているのを知っていましたか？ 今年は特に時間を意識して規則正しい生活がおくれるとよいですね。

旭地域学校園の重点課題は「姿勢」と「歯」！

あなたの姿勢はどのアニマルタイプ？



アニマル姿勢は、ゾン！



- 目がわるくなる
- 背ぼねが曲がる
- 腰がいたくなる
- 内ぞうが働きにくくなる
- すぐ疲れてしまう

姿勢について
簡単な保健指導
動画 ➡➡➡
を作りました。

「立腰」の仕方
について、確認
しましょう！



※ クイズなども保健室 Classroom にあります☆

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。
- 就寝前は、メディアを控える。
- 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、きちんととるようにしましょう。

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ています。「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、止めようとしたりしたら、苛々した」「熱中のしぐさ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。

強い感染力を持つノロウイルスに気をつけよう

トイレ後や食事前には手洗いを



嘔吐物処理の際にはウイルスに触れないようにする



食品中（二枚貝など）にウイルスが含まれていることがあるので加熱して死滅を（85°C、90秒以上）

