

ほけんだより 2月

2017. 1 貴志中学校

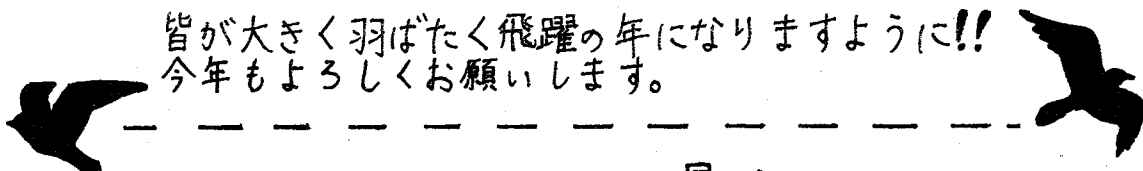
あけましておめでとうございます

初詣、初夢、初売り、書き初め...

年の初めは『初』づくしで、いつもと同じことをするのでも新鮮な気持ちになりますね。一年間の目標を立てるのにもよい時季です。あなたは、今年をどんな一年にしたいですか？



皆が大きく羽ばたく飛躍の年になりますように!!
今年もよろしくお願ひします。



あなたのからだを『寒さ』から守る 3つのアイテム

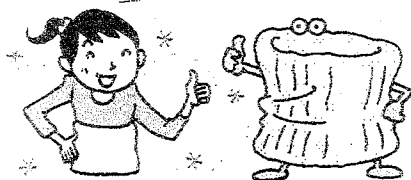
・ネックウォーマー

首まわりにふたをして、
体温で暖められた空気を逃がしません。



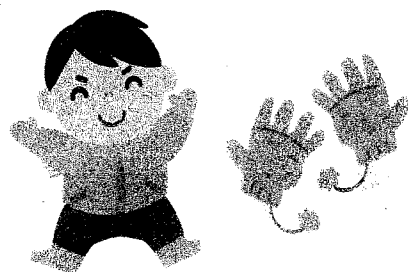
・ボディウォーマー

おなかまわりを温め、
からだ全体を冷えから守ります。



・手袋

手袋により手首を通る血液が温まり、
冷えが改善します。



1
てあら
手洗い

手は、いろいろなところにふれるので、気づかないうちに、ウイルスがいっぱいついています。せっけんを使って、こまめに手を洗いましょう。

2
うがい

かぜのウイルスは、空気と一緒に、のどから侵入してきます。体の奥に入り込む前に、洗い流してしまいましょう。

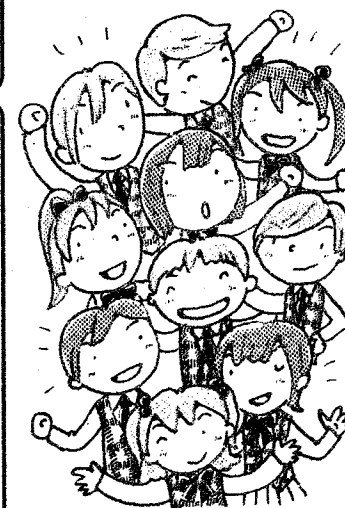
3
マスク

せき・くしゃみが出る人は、マスクをして、まわりにウイルスが飛び散るのを防ぎましょう。

4
ポケット

必要なとき、ハンカチやティッシュがすぐ取り出せるように、ポケットのある服を選びましょう。

かぜよぼう KZY 10



7
うんどう
運動

体を動かして遊ぶことで、かぜと戦う体の動きや体力が高まります。

8
かんき
換気

教室の空気を入れかえるときは、窓の2カ所を開け、空気の通り道をつくりましょう。

9
あたた
温まる

体が温まると、体全体の動きが活発になって、病気とたたかう力がしっかり働くことができます。

10
たの
楽しみ

楽しい! という気持ちには、病気とたたかう体の動き(めんえき力)を高めるといわれています。

5
た
食べる

ふだんから、いろいろなものをバランスよく食べることで、かぜ予防には、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCが効果的です。

6
すいみん

体の疲れをとり、かぜと戦う体力をつけるには、夜、しっかり眠ることが大切です。