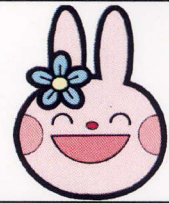


ほけんだより

No. 14

佐渡市立七浦小学校 保健室



12月のほけん目標 **ふゆ けんこう 冬を健康にすごそう!**

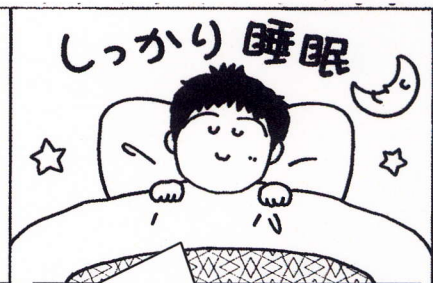
寒い冬は、体調をくずしやすくなります。インフルエンザや他の病気に罹らないように、**早い早い**の予防をこころがけましょう。



こまめにうがい・手洗い
ウィルスをからだに入れないために「いつでも・どこでも・なんどでも」をめざそう!



バランスのよい食事
ビタミンCもたっぷり
とくに緑色の野菜は、ウィルスをよせつけません。三食でしっかりととりましょう。



しっかり睡眠
早ね早おきは生活の基本です。ウィルスに負けないからだをつくってくれます。



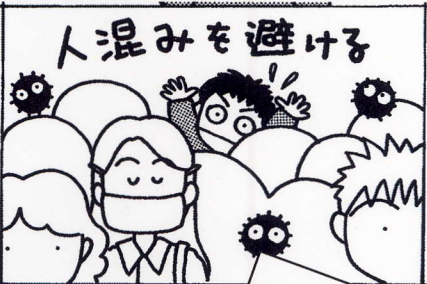
気温に合わせて衣服の調節
暑い時は着たり...
寒い時は脱いだり
こまめに
風が強い外はコートを着て、あたたかい部屋の中では動きやすく薄着にしましょう。



肌着をきちんと着る
暑い時は汗を吸い
寒い時は保温
下着はからだの温度を保ってくれます。きれいな下着に毎日とりかえましょう。



部屋の換気をする
かん気をして部屋のきたない空気をきれいな空気と入れかえましょう。



人混みを避ける
ウィルスは人が多いところにいます。人ごみに行く時はマスクをして行きましょう。



適度に運動
寒くても毎日からだを動かして、ウィルスに負けないからだをつくりましょう。



ストレス発散
「ウィルスになんか負けないぞ!」と強い気持ちを持ちましょう。