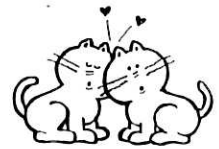


ほけんだよい

平成27年2月2日

光一中・保健室

まだまだ「かぜ・インフルエンザ」に注意！



2月は暦の上では「春」ですが、まだまだ寒く、かぜやインフルエンザも流行しています。光一中では、1月からインフルエンザにかかった人は、6人でした。本当の「春」まであと少し。**手洗い・うがい・換気**をこまめに行い、かぜやインフルエンザにかからないようにしましょう。**マスク**の着用も忘れないで！！

「温活」で、寒い冬も元気に過ごしましょう。

「温活」とは？気持ちよくからだを温める習慣のことです。毎日「温活」を心がけて、血のめぐりをよくし、体調よく元気に過ごしたいものです。

① からだを温めよう。

- ・毎日、気持ちいいと感じる＜約40℃のお風呂にゆっくり浸かる。シャワーだけの入浴は避ける。
- ・からだの冷えが気になるときは、首の後ろや腰・お腹などを温めるのもお勧めです。（首もとなど、温かさを感じやすい部位を、マフラーなどで温めるのも効果的です。



② からだを温める食べ物をとる。

- ・3食きちんとバランスのよい食事をして、さらにショウガやにんにくなど、からだを温める食べ物を積極的にとり入れる。また、なるべく温かい飲み物をのむ。



③ 軽い運動をする。

- ・階段を使ったり、勉強の合間にストレッチしたり、筋肉を使う。使うことで熱が作られ、からだを温めることができる。

ほくの
わたしの すっきり～

すっきりい～



ほくの
わたしの 気持ちいい～

気持ちいい～



あなたの ストレス 発散方法は？

ほくの
わたしの 楽しいい～

楽しいい～

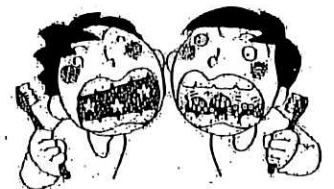


ほくの
わたしの おいしいい～

おいしいい～



歯医者さんへ
行きましたか？



受診率
52%

お願い

アレルギー問診票 ⇒ 締め切り 明日までです (3日)

2年生へ スキー移動教室のための

保健調査票・保険証のコピー・健康カード 4日(水)に配布します。提出期限 10日(火)
準備の方 よろしくお祈いします。

ご案内

2月5日(木) 15:00～ 会議室において 学校保健委員会を開催します。すでにお知らせしていますが、参加ご希望の方は、担任までご連絡ください。



じょうずにバランスをとれていますか?

