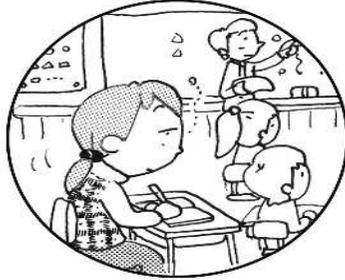


冬休みが終わりました。早ねしていますか？

ねむ気のリズムを見てみよう！



前の日、ちゃんとねていれば、朝から昼まではねむくはず。元気に活動できます。



昼過ぎに、少しねむくなりますが授業中はねちゃダメ！昼ねをしすぎると、夜ねむれなくなりますよ。



夜になると自然にねむ気は強くなります。ねむくなくても明かりを消して、布団に入るようにしましょう。



このように夜になるとねむくなり、朝になると目がさめるのは、自然にからだにそなわっているリズムです。自然なねむ気に合わせて、子どもは1日に最低でも8～10時間は寝ましょう！

1月の保健目標

かぜやインフルエンザを予防しよう

5つのステップで
かぜを撃退!!



5 マスクを
じょうずに使う

かぜの症状があるとき

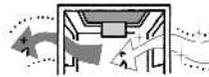


人の多い場所に行くとき



4 教室の空気を
入れ換える

空気の入り口と出口をつくと効果的



ウイルスを追い出す

- ① 洗い流す (手洗い・うがい)
- ② 追い払う (換気)
- ③ まき散らさない (マスク)

侵入するウイルスの数を、なるべく少なくします。

3 手洗い、うがいをこまめにする

せっけんを使って、ていねいに



のどのほうまで、念入りに



2 栄養をしっかりとる

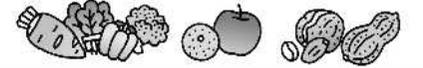
からだの材料

たんぱく質



ビタミンACE (エース) と覚えよう

ビタミンA ビタミンC ビタミンE



ウイルスと戦う力をつける

- ① 栄養 (食事)
- ② 休養 (生活リズム)

ウイルスと戦うからだの力 (免疫力) を高めます。

1 生活リズムを整える

日付が変わる前に寝る



食事は1日3回、規則正しく



活動・休息をバランスよく

