



ほけんもくひょう 1月の保健目標

よぼう かぜを予防しよう

新しい年が始まりました。冬休み明けの学校では、今のところ、インフルエンザで欠席する人は数名いる程度で、全校の欠席者も少なく落ちています。しかし、油断は禁物です。寒い日が続きます。かぜやインフルエンザなどの感染症に気を付けて、毎日元気にすごしてほしいです。

よぼう かぜやインフルエンザを予防するには？



かぜやインフルエンザウイルスが体に
入らないようにすることが大事です！

☆手洗い・うがいをしっかり行う。
☆マスクを使って、咳やくしゃみを周りに
飛ばさない。

☆こまめな換気で、部屋の空気をきれいに
保つ。

☆暖かい服装で体温をしっかり守り、冷え
を防ぐ。

☆あたたかい食べ物やビタミン・ミネラル
をしっかり摂る。

☆十分なすいみんをとる。早寝早起き、
規則正しい生活リズムで免疫力アップ！

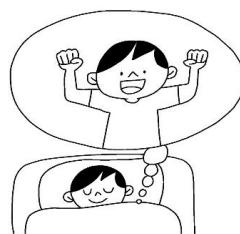
だい やまがた 第3回山潟マイプラン週間が始まります！

来週から、3回目の山潟マイプラン週間です。普段の生活を振り返り、自分の生活習慣をよりよい方向に改善するため、どんなことができそうですか？自分なりにできることから取り組んでくださいね！

よくねむるといいことがいっぱいあるよ！

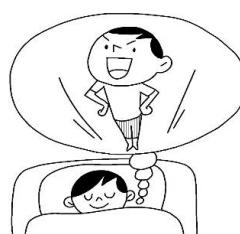
病気から体を守る

からだ
体のつかれがとれる



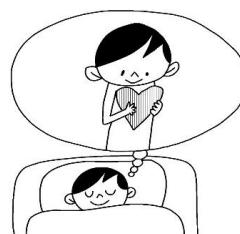
休息がとれるだけではなく、脳が体の
点検をしてくれます。

成長ホルモンが出る



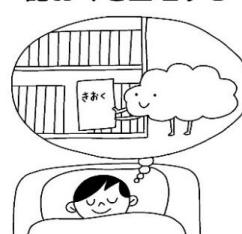
骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、
すいみん中に、たくさん出ます。

ここ
心が落ち着く

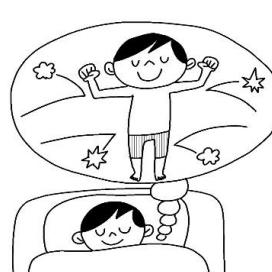


すいみん不足になると、気持ちのコントロールができにくくなります。

記おくを整理する



脳が勉強して覚えたことなどを整理
し、記おくとして定着させます。



感染症などの病気に対するていこう力
が強くなります。

しっかりとすいみんをとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、夜にねむ気が起こり、早くねむることができます。

また、朝・昼・晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりとねむることができます。

すいみん（休養）、運動、栄養を、毎日の生活中で、規則正しくとることが健康につながります。