



たいとう小
平成30年
11月9日
ほけんしつ

あさ・ばん さむく 朝・晩が寒くなってきました。
たいちよう けつせき 体調をくずし、欠席
するおこさんもいます。
これから、ますます寒くなり、インフルエンザが
りゆうこう きせつ 流行する季節になります。
えいよう すいみん うんどう 栄養・睡眠・運動などにきをつけて、冬
けんき を元気にすごしましょう。

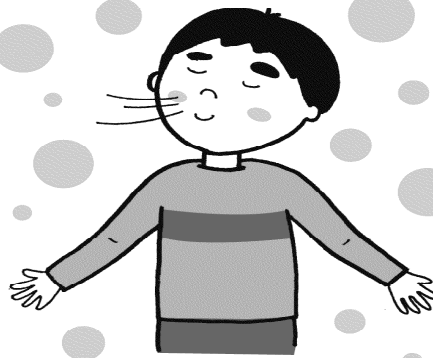
寒いときこそ「鼻こきゅう」!

さむ さむさがだんだんきびしくなり、はくいきも白くかわりつつあります。さて、みなさんはふだん、はな くちのどちらでいきをすっていますか。「口で…」というひと、じつはようちゆういです。

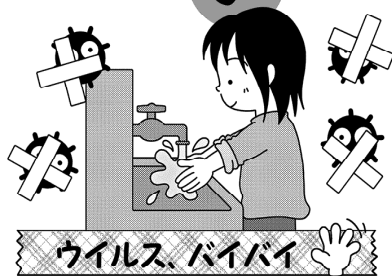
ふゆ のかわいたくうきがくちから入ると、のどがかんそうしてていこうりよくがおちます。また、くうきちゆうをただようウイルスなどもそのまま入ってきて、かんせん

しやすくなってしまう。一方、鼻はすいこんだくうきにしめりけをあたえるほか、はなげにはウイルスやほこりなどをふせぐはたらきがあるのです。

てあらい・うがい、十分なすいみんなど、わたしが「できること」と「体がもっているしくみ」をうまく使うことで、さむくてもけんきにすごせるようにしたいですね。



しっかり **手洗い**。



ウイルス、バイバイ

冬が来るよ

ストレス
寒さに負けるな!



まえむき
ポジティブで行こう。

体力つけよう。



楽しく運動♪

生活習慣を
見直そう!

夜ふかし NG



しっかり睡眠とろうね。