

ふゆやす 冬休みは、ゆっくりリフレッシュできましたか？
ふゆやす 冬休みが終わり、きょうからついにがくねん 学年のしめくくりの
さんがつき 3学期がはじまります。きもちもからだ がっこう モードに切
りかえましょう。みなさんがげんき たの 楽しい いちねん 1年になる
ようにことし 今年もほけんしつ 保健室からおうえん 応援していますね。

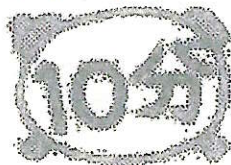


ふ ゆ や す せ い か つ 冬休みあけの生活リズムチェック

あてはまるところにチェックを入れてみましょう。

- | | |
|---|--|
| ☐ はや 早ね・はや 早おきをしている。 | ☐ まいにち 毎日うんちをしている。 |
| ☐ あさ 朝ごはんをた 食べている。 | ☐ まいにちうんどう 毎日運動をしている。 |
| ☐ た 食べた後はあと は 歯みがきをしている。 | ☐ テレビやスマホ・ゲームは
じかん き 時間を決めてつか 使っている。 |

チェックがすく 少なかつた人は、ひと きそくただ 規則正しい生活をおくれるように、
できることからはじ 始めてみましょう。



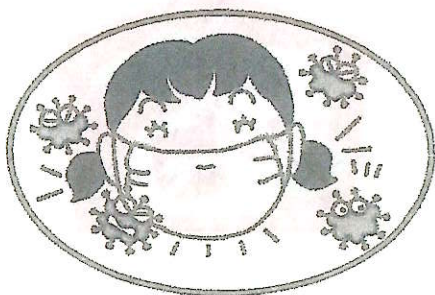
せいかつ で生活リズムがもどります

ふゆやす 冬休みあけ、さむ し き 寒い時期と重なって、あさ お 朝ますます起きられないと
いうひと 人に、せいかつ 生活リズムをもどすコツを教ええます。

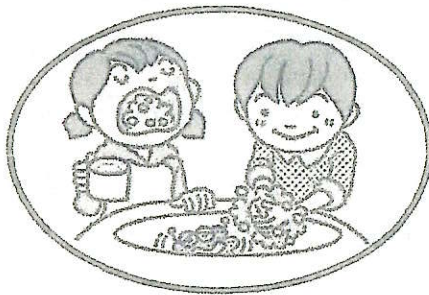
- よる 夜は、きのう 昨日よりじゅうぶんはや 10分早く寝る。
- あさ 朝は、け さ 今朝よりじゅうぶんはや 10分早く起きる。

これを目 標のじかん 時間に起きられるようになるまで、まいにち 毎日続けます。
いきなり 30分ずつ早くするのは じゅうぶん 難しいけど、じゅうぶん 10分なら何と
かできそうなきがしませんか。たった じゅうぶん 10分、されど じゅうぶん 10分。これが
おお 大きなポイントです。さっそくきょう 今天からため 試してみてください。

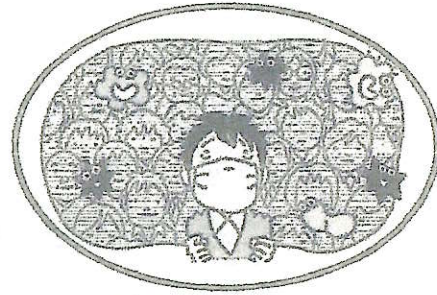
かせ、^{かんせんしょう}感染症を^{よけ}予防する6つのポイント



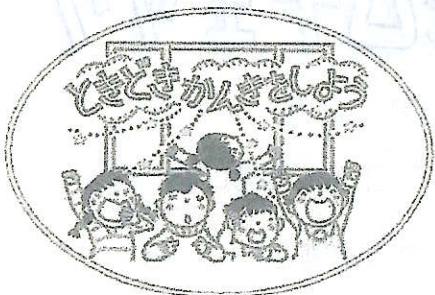
マスクは^{ただ}正しくつけよう



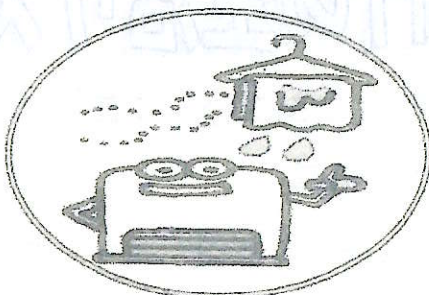
こまめな^{てあら}うがい・手洗い



^{ひと}人ごみをさけよう



^{かんき}換気をしましょう



^{しつど}湿度に^き気をつけよう



^{せいかつ}生活リズムを^{ととの}整えよう

^{たいおん}体温アップ↑で^{めんえき}免疫力アップ↑

^{めんえきりょく}免疫力を高めて、
ウイルスをやっつけよう!

◆ ^{たいおん}体温が1℃上がると^{めんえきりょく}免疫力は5~6倍にアップ!

^{じふん}自分の^{へいねつ}平熱より1℃下^さがると^{めんえきさいぼう}免疫細胞の働^{はたら}きは30%低^{ひく}くなり、1℃上^あがると5~6倍^{ばい}になるといわれています。^{へいねつ}平熱が35℃台^{だい}の人は、^{めんえきりょく}免疫力も低^{ひく}くなります。

◆ ^{へいねつ}平熱が低^{ひく}い人は^{ひと}体温^{たいおん}を^あ上げよう。

^{うんどう}運動をしよう。^{きん}筋肉が増^{たいおん}えると体温もアップ。



^{ふろ}お風呂で湯舟につ^{ゆな}かろう。10分^{ふん}つかりと約^{やく}1℃^{たいおん}体温アップ。



^{つめ}冷たい食^たべ物^{もの}は体^{たい}温^{おん}を^さ下げます。朝^{あさ}は^{とく}特に^{あた}温かいもの^をを。



^{ふくそう}服装は冬^{ふゆ}も^{ほおん}保温^{だいいち}を第一^にに。

