



学校モードにスイッチオン

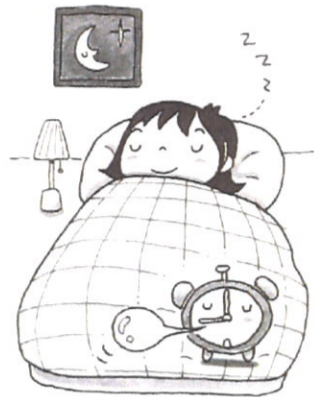
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？冬休みに生活リズムが変わってしまった人は、5つのポイントをいしきて学校モードに切りかえましょう。



毎日同じ時間に起きよう



起きたら朝日を浴びよう



夜ふかしはしない！



朝ごはんを食べよう



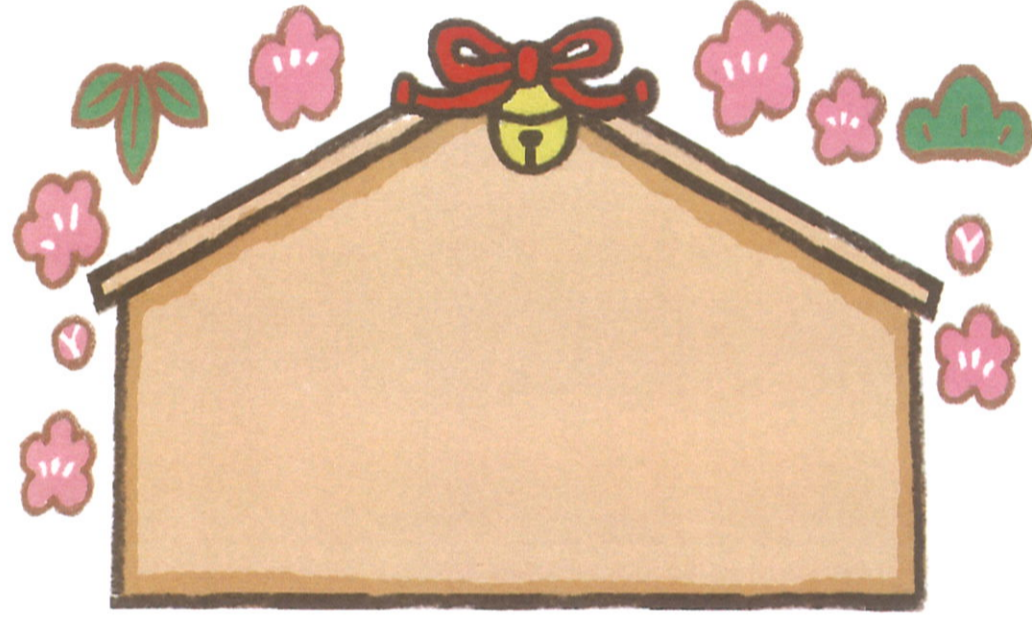
適度に運動をしよう

長い休みの後は、どうしても体調をくずしてしまったり、心がつかれてしまったりしがちです。なんとなく話したいな…、少しつかれたな…、と感じたら、いつでも保健室に来てくださいね。

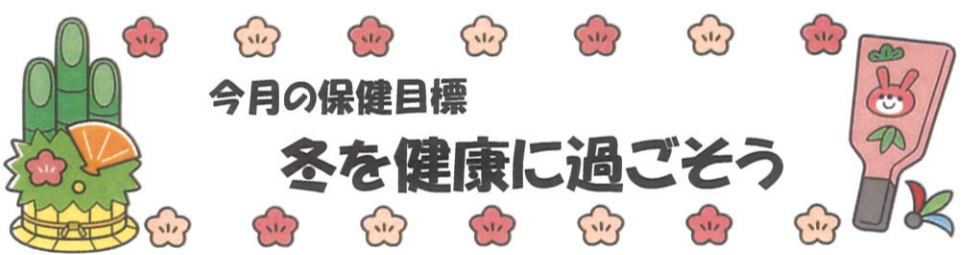
2024年になりました。今年もよろしくお願いします。
みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにも、コツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、病気に気をつけてすごしましょう。
みなさんの毎日が元気で充実した日々になるようおうえんしています。

新年のちかいをしよう

今年1年を、健康で元気にすごすことができるよう、下の「えま」の中に、新年のちかいを書きましょう。例：健康ですごせるために早ね早起きをします。



書いたら保健室に見せに来てくださいね。



冬になると、感染症が流行しますね。冬は、空気がかんそうするので、ウイルスにある水分がじょうはつし、空気中にうかびやすくなります。そのため、人はウイルスを吸い込みやすくなり、感染症にかかりやすくなります。冬も元気にすごすために感染症対策をしっかりと行いましょう。



手あらいをしよう



かんきをしよう



規則正しい生活をしよう

さむさ対策をしよう

さむさのきびしい冬は、体のひえが気になる人もいるかもしれませんが、ひえは体だけでなく、心にまでさまざまな不調をまねくといわれています。対策をしっかりと、ひえ知らずな体をめざしましょう。



3首ともよばれる「首」、「手首」、「足首」を温めると、効率よくひえ対策ができます。ここは、ひふがうすく、さらに太い血管も通っている場所なので、熱を体に行きわたらせることができ、全身がポカポカとします。

冬の体トラブル対策をしよう

空気がつめたく、かんそうする冬は、はだのトラブルも多い時期です。対策をしっかりと行って、トラブルの予防をしましょう。

しもやけ



手ぶくろをしよう

くちびるのあれ



リップクリームをぬろう

手足がつめたい



お風呂であたたまろう

「ポケットハンド」は、ポケットに手を入れること。手が冷たくて暖かいポケットの中に入れなくなる気持ちもわかります。でもこの状態でいると、自然と背中が曲がって姿勢が悪くなってしまいます。もっと気を付けたいのが、転んだ時。手がポケットに入っていると、とっさに手を出せず、歯が折れたり、頭をぶついたり、大けがにつながります。「ポケットからすぐに出来るよ」と思うかもしれませんが、人が転ぶまでの時間は約1秒。でも人が転ぶと、手を出してから手を出すまでには3秒もかかって間に合いません。寒い時は手袋をして、転倒に注意しましょう。