

ほけんだより 1月号

平成27年1月8日

徳島県立池田支援学校美馬分校

あけましておめでとうございます。2015年が始まりました。

みなさんにとって、よい1年となりますように。。

さて、どんな冬休みでしたか？寒いからといって、暖房のきいた部屋ですつといませんか？規則正しい生活は送っていましたか？

これから3月までは、学年を締めくくる大事な時期がやってきました。1年の初めに目標を持つには良いきっかけとなりますね。何か自分で考えてみてくださいね。

今年もみなさんが心も体も健康に過ごし、楽しい学校生活を送れることを願っています。

あなたはカゼをひきやすいタイプかな？

あてはまるものに○をつけよう。

(○の多い人ほど、カゼをひきやすいタイプです)

<p>① 朝ごはんは食べない</p> 	<p>② 遅くまで起きています</p> 	<p>③ 冬でも冷たい食べ物が好き</p> 
<p>④ お風呂は湯ぶねにつからない</p> 	<p>⑤ うがい・手洗いは面倒くさい</p> 	<p>⑥ 換気は寒いからしない</p> 
<p>⑦ 運動はキライあまりしない</p> 	<p>⑧ 部屋は乾燥している</p> 	<p>⑨ 部屋は寒い</p> 
<p>⑩ 好きなものしか食べない</p> 	<p>⑪ 人ごみによく出かける</p> 	<p>⑫ ふだん、あまり笑わない</p> 

かぜをひかないためには

よぼう
予防



めんえきりよく
免疫力

げんき ゆだん
元気だけど、油断すると
かぜをひいてしまう



めんえきりよく
免疫力高い

- たっぷり睡眠
- バランスよく食べる
- ストレスをためない
(スポーツや趣味で発散)
- よく笑う
- きそく正しい生活

かぜをひきにくい
ひいても早く治る



ウイルス活発

- 部屋は寒い
- 部屋は乾燥している
- 閉めきった部屋
- 人混みによく行く



ウイルス弱い

- 室温 18~20度
- 湿度 50~60%
- 換気は
1~2時間に1回



かぜをよくひく
なかなか治らない

- 寝不足
- 生活リズムが乱れている
- たべものの好き嫌が多い
- ストレスを感じる
- 最近笑わない

めんえきりよく
免疫力弱い



気をつけているのに
かぜをひく

みなさん、知ってましたか？

☆空気が乾燥してくると、ウイルスはとっても元気！

でも、インフルエンザは8月でも感染しま〜す。1年中、かかるんですよ。
それから、体温が1℃下がると、免疫力は30%低くなります。

→運動とかお風呂につかることは、とっても大事なことですよ。