



令和5年12月1日
向洋小学校 保健室
No.15

12月の保健目標「寒さにまけない体をつくろう」

ある まさ りょうやく 歩くことに勝る良薬なし

これは、「医学の父」と呼ばれる古代ギリシアの偉人、ヒポクラテスの言葉です。
「歩く」ことが、体や心におよぼす影響はさまざまです。たくさん歩いて健康な体をつくりましょう。

体力がつく

ウォーキングは全身運動なので、全身の筋肉がバランスよくきたえられます。

骨が強くなる

歩くときの刺激が骨を強化してくれます。また、日差しを浴びながら歩くと、骨を作るビタミンDが体内でつくられます。



ボディラインがすっきり

体脂肪を減らし、代謝が活性化されるので、太りにくい体になります。

リラックス効果

ストレスや不安が和らぎます。

すい眠の質がよくなる

自律神経が整い、寝つきがよくなります。

△ お肌かさかさ注意報 △

お肌のうるおいが足りなくなると、かさかさの乾燥肌になってしまいます。乾燥肌になると、かゆみなどの肌トラブルが起こってしまいます。これからの寒い季節は、空気が乾燥しているので、特に注意が必要です。

乾燥肌を防ぐために



温度の高い湯船に
長く浸からない



体をごしごしこすって
洗わない



保湿クリームをぬる

かんせんしょう さいしん 感染症 最新ニュース

11月29日時点



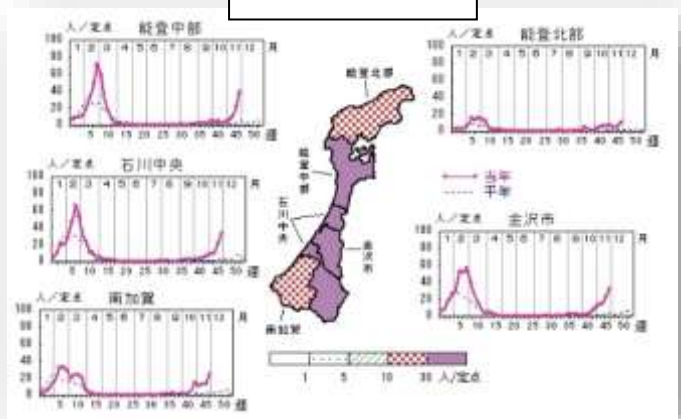
速報です。現在、石川県内でインフルエンザ、咽頭結膜熱、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎(溶連菌)が流行しています。
特に、インフルエンザの集団感染が発生しており、県内の学校では学級閉鎖などの措置がとられています。

第47週(2023年11月20日
～11月26日)の状況
(石川県感染症情報センター)

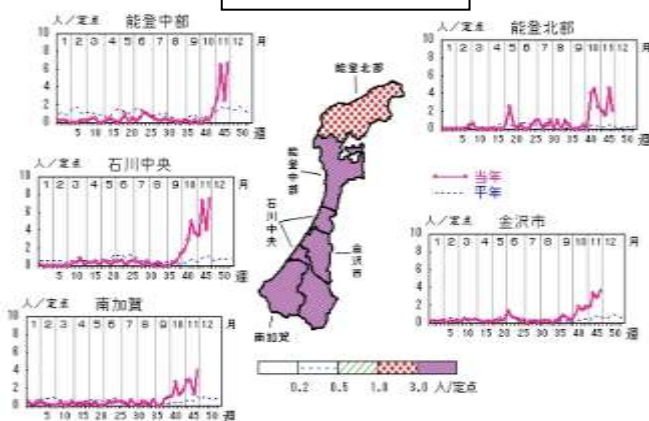
インフルエンザ警報発令中



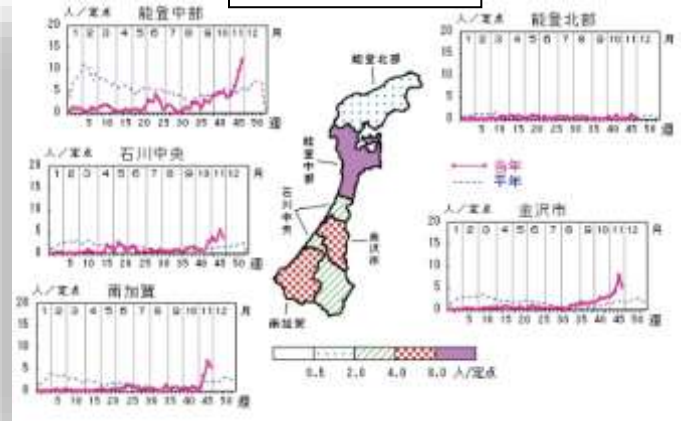
インフルエンザ



咽頭結膜熱



溶連菌



かんせんしょう よほう ほうほう おな
感染症を予防する方法は同じです！



かん気



てあらい



せきエチケット

