

ほんぢより

1月

令和3年1月8日 白山市立北陽小学校 保健室



あたら とし はじ
新しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。
ことし はや はや
今年は〇〇をがんばろう！そんな目標に向かうために、まず早ね早起きで
せいかつ もくひょう むく
生活リズムをととのえ、免疫力を高め、元気なからだをつくりましょう。



1月の保健目標



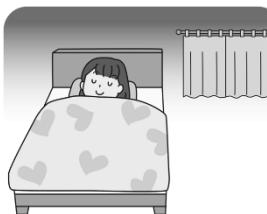
かぜ よぼう こころ 風邪の予防に心がけよう



かぜ よぼう 風邪予防のポイント



めんえきりよく
免疫力(ウィルスや細菌から体を守る仕組み)を高めるために

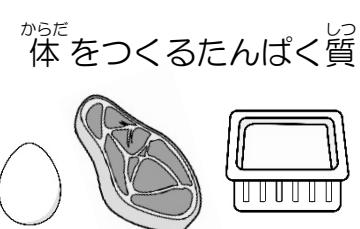
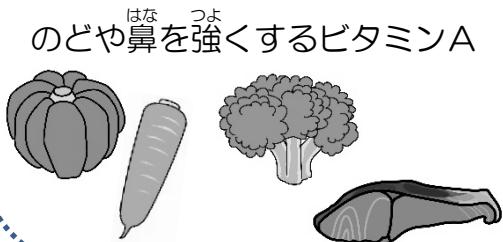


じゅうぶん すいみん
十分な睡眠をとろう
よふかしすると免疫力が弱くなります
9時には寝るようにしましょう

うんどう
運動しよう
にち ひん もくひょう
1日20分を目指す

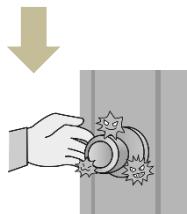


えいよう
栄養バランスのよい食事をとろう こんな食べ物がいいですよ



うつらないようにするために

てあら て
手洗いで手についたウィルスを
あら なが
洗い流そう



かんき
換気をしよう



ひと
人ごみをさけよう



マスクをしよう



ウイルスはこんなに飛ぶよ

おしゃべり



1m

せき



3m

くしゃみ



200万個 時速200km



5m