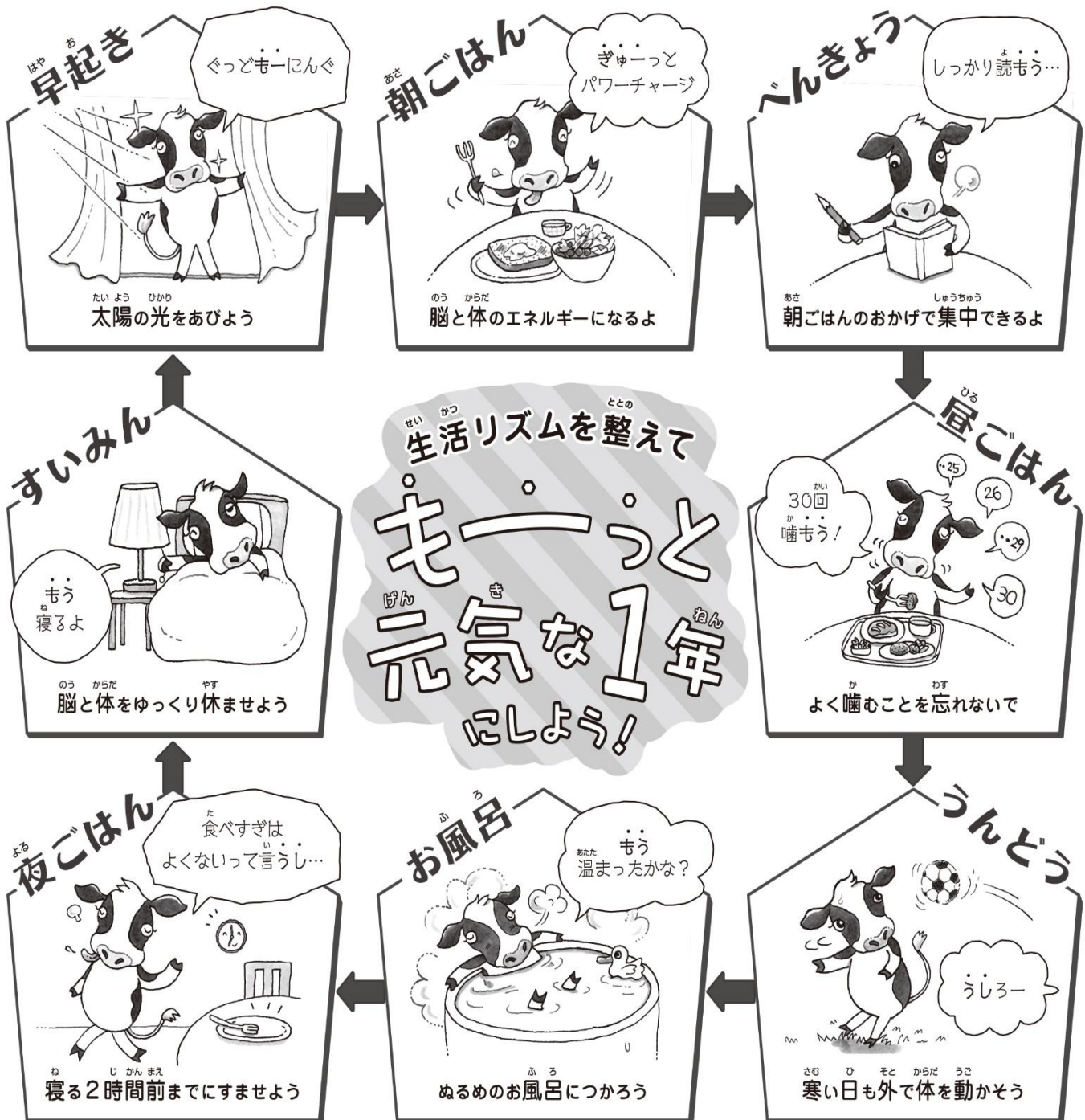


ほけんだより 1月

令和3年1月8日 白山市立北陽小学校 保健室



あたらし 新 しい年が始まると、新鮮な気持ちになりますね。
 ことは 今年 は〇〇をがんばろう！そんな目標に向かうために、まず早ね早おきで
 せいかつ 生活リズムをととのえ、めんえきりよく たか 免疫力を高め、げんき 元気なからだをつくりましょう。



ほけんもくひょう
1月の保健目標



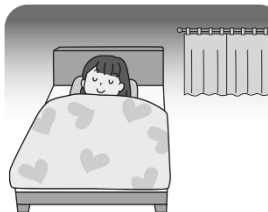
かぜ よぼう こころ
風邪の予防に心がけよう



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 夜ふかしするとめんえきりよくが弱くなります
9時には寝るようにしましょう

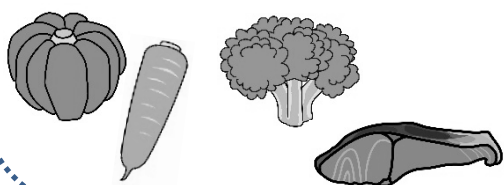
うんどう
運動しよう

にち ぶん もくひょう
1日20分を目標に

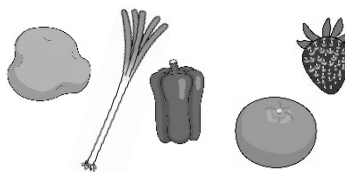


えいよう しょくじ た もの
栄養バランスのよい食事をとろう こんな食べ物がいいですよ

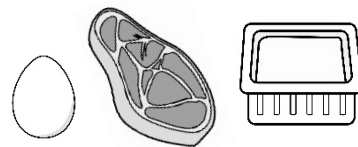
はな つよ
のどや鼻を強くするビタミンA



めんえきりよく たか
免疫力を高めるビタミンC

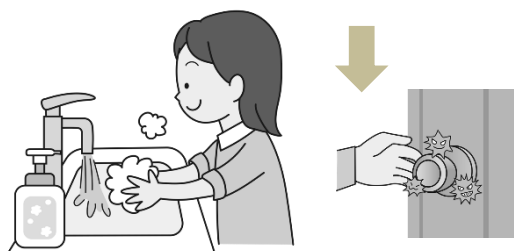


からだ
体をつくるたんぱく質



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



ウィ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