

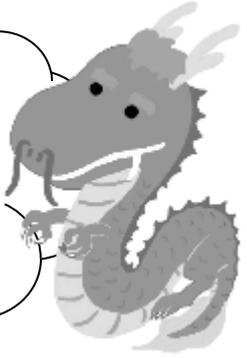
ほけんだより



あいさつは大きな声で元気よく
けんこうのことも考えよう
まいにちひとつお手伝い
したしき仲にも礼儀あり
て洗い、うがい、換気でかぜ予防

おいしく楽しくみんなで食事
めんどうなことも避けないで
でかけるときは行き先言って
ともだちは宝物
うれしい気持ちは元気の素

今年は辰年
「昇り龍」とは「古代から伝わる天に昇る龍の守護神で、勇壮果敢や運氣が良いなどの喩えであり力強さの象徴」



新しい1年が始まりました。今年はどうような年にしたいですか？

お正月は、願いを新たにする間もなく、大きな地震がありましたね。みなさんけがなどしませんでしたか？このような災害があるときには、「健康」や「命」についても考えてみてください。

「健康」は一日むちゃをしたからといってくずれるものでもなく、また一日健康に良いことをがんばったからといって作られるものではありません。健康な状態を保つには、毎日の小さな積み重ねや意識がとても大切なのです。自分の命や健康を守るために、自分ができそうなことを考えてみてください。



これからも手ごわい！かぜ・インフルエンザ

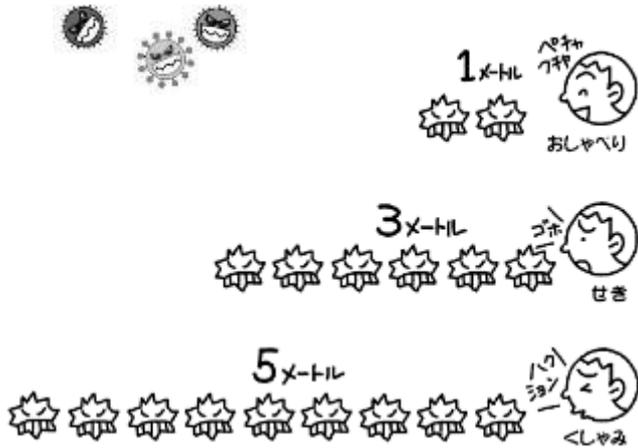
まさにこれからも、強い寒さとともにかぜやインフルエンザが猛威を振るう時期をむかえます。

また、毎年のように、感染性胃腸炎（お腹につくかぜ）も流行します。

予防には『手洗い・うがい・換気』で、防御するのはもちろん、『食事・運動・休養（睡眠）・排便』の生活リズムをととのえて、からだの抵抗力を高めることもかせません。できるだけ早めに「クリスマス・お正月モード」からぬけだして、病気に負けないからだづくりを心がけてくださいね。



ウイルスは、こんなに飛びます！



ひとりがウイルスをもっていると、おしゃべりするだけで1メートル飛びます。さらに咳などする人がいれば、3メートル飛びます。くしゃみは5メートルです。この勢いは新幹線が走るほどのスピードです。咳をしている人やくしゃみをしている人はエチケットのためにマスクをしましょう。そして、人に向かってしないようにしましょう。

かぜのとき、からだの中はどんなふうになるの??

かぜやインフルエンザのかかり方
↓
君はどの時点で撃退する??

