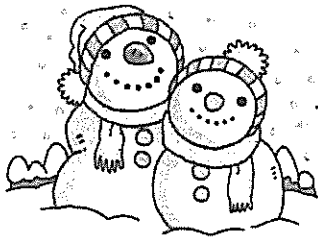


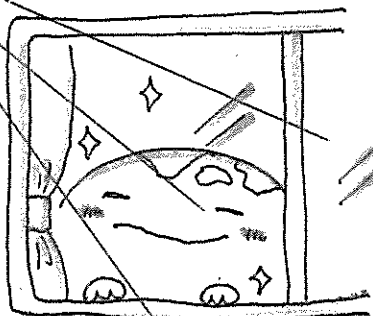
たんぽぽ



冬休みに入ります。どれくらい冬休みがあって、どう過ごすのか、保健委員作成のNHKカレンダーを見て、計画を立ててください！毎年、3学期の始業式の日から「調子が悪い……」という人が数人います。冬休み課題のラストスパートで夜遅くねる、テレビばかり毎日夜更かしが定番になってしまった。など色々な理由で生活のリズムが崩れ、体調に影響がでたのは……?! 起きる時間を一定にすると崩れ予防の秘訣ですよ。

寒い冬だからこそ、工夫をして健康的に体温を上げましょう！

体内時計を
朝日でリセット！
活動モードに切り換え
体温をアップ☆



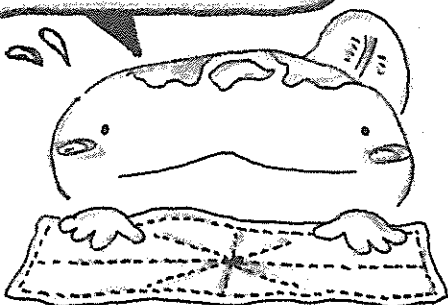
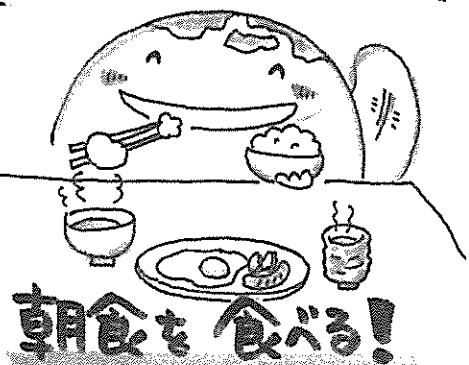
朝日をあびる！



首を冷やさない

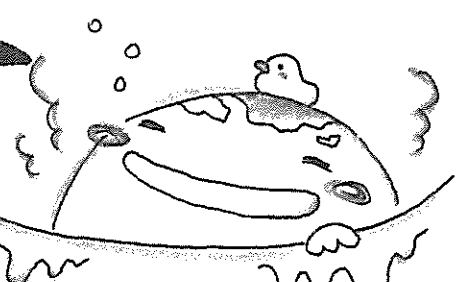
身体を動かすというのは
スポーツだけではありません。
お家の手伝いなど
チヤキチヤキ動かし
体温をアップ☆

寝ている間に
体温は下がります。
朝食でエネルギー補給し
体温をアップ☆



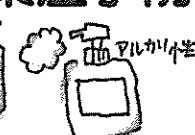
身体を動かす！

シャワーで済ませずに
湯船につかることで
体温をアップ☆
そしてリラックス～♪



湯船につかる！

【12月の保健目標】 冬季の感染症予防／積雪時の安全



体調不良時

Question and Answer

かせなどて
体調が悪い時は

☆体調が悪い時は 消化のよい
やわらかいものを



水分をこまめにとる

☆温かいものを食べる

冷たいものは 胃腸の働きを
弱めてしまうことがあります。



☆元気がでてきたら

たんぱく質やビタミン類を
たくさん含んだものを食べましょう。
豆腐や野菜でポトフや おなべ、
おかゆも いいですね。



ひきはじめのサインを見逃さず、
早目に対処すると快復も早いです



あれ? いきなり
と気づいたら
暖かくして早目の休養を。

体調が悪い時の

ウン ホント

解熱剤は
むやみに使わない
ウン? ホント?

ホント

高熱が続いたり、きつかけを起しやすい人は
座薬などで熱を下げるが、ある程度の
発熱は ウイルスと戦う免疫細胞の力を
強めるための反応なので、薬でむやみに
熱を下げるのは控えた方がいいです。

お風呂に入ってはダメ
ウン? ホント?

ウン

蒸気による加湿ほのどにいいです。
しかし、口區吐や下痢、高熱がある時
は 入らない方がいいですよ。

厚着で汗をだすと治る
ウン? ホント?

ウン

熱が上がって 暑いという状態の時に
厚着にしたり、布団をたくさんかけたりして、
無理に汗をかくと、体力を余分に消耗
してしまいます。逆に熱が上がりがけで
寒気がする時は、しっかりおたためてあげましょう。



フリーフリー
3年生

それぞれの道をめざして

自分の力を引き出すために...

☆試験・面接に備えて☆

「静かに集中できる」などの理由で「深夜まで」
勉強をしている人もいると思いますが、言試験や
面接は朝から実施されます。夜ふかし生活を
そのまま続けるのではなく、本番を想定して11時
就寝時刻を早め、生活リズムを朝型にセリ
替えていくことが大切です。

☆体調管理を忘れずに☆

『十分な睡眠』 『一日三食・栄養バランス』
『適度な運動』は、すべての基本です。
コロナ/今の時季は、かせインフルエンザなど
感染症の予防も 必須です。手洗いうがい、
マスク、人混みを避けるなど、「うつされない」
ための行動力をしっかり実行してください。

積み上げてきたことが発揮できよう、万全の体調で臨もう!