



がっ ほけんもくひょう  
 ☆12月の保健目標☆  
 ふゆ げんき  
 冬を元気にすごそう

令和5年12月19日(火)  
 三島村立三島片泊学園  
 保健室

ことし のこ 1年も残すところあと2週間となりました。1年はあつという間でしたね、。もうすぐ冬休み。今年も健やかでよい年でしたか？  
 ねんかん かえ らいねん おか  
 1年間をふり返り、来年もよりよい年を迎えましょう。

※冬休みを元気にすごせるように風邪やインフルエンザ等の感染症にかからないために、自分でできることをやってみましょう！

<p>①お風呂</p> <p>●お湯にゆっくりつかり、入浴後は、湯冷めに注意！</p> <p>【効果】</p> <p>★からだをあたためて、ウイルスと戦う細胞を元気にする！</p>	<p>②はみがき</p> <p>●1日3回、ごはんを食べたらみがこう！</p> <p>【効果】</p> <p>★口のなかをきれいにたもち、歯のよごれにつく酵素とウイルスが結びついてしまうのをふせぐ。</p>	<p>③髪をかわかす！</p> <p>●髪の根元や、首すじを中心にかわかす！</p> <p>【効果】</p> <p>★からだかひえない。</p> 	<p>④運動</p> <p>●寒さに負けず、外であそぼう！</p> <p>【効果】</p> <p>★細胞に刺激をあたえて、元気にする。</p> <p>★夜、よく眠れる。</p> 
<p>⑤呼吸法</p> <p>●鼻から吸って、口からはく。</p> <p>【効果】</p> <p>★鼻毛でばい菌がとりのぞかれる。</p>	<p>あなたのからだをかせ・インフルエンザ        ほうほう        からまもる10の方法</p> 		<p>⑥睡眠</p> <p>●早めに寝る。</p> <p>寒くなく、汗が出ないぐらいに、着るものを調節して寝る。</p> <p>【効果】</p> <p>★からだの疲れをとり、免疫力を高める。</p>
<p>⑦うがい</p> <p>●水をふくんでブクブク</p> <p>●上をむいてガラガラ</p> <p>【効果】</p> <p>★のどについたウイルスを洗い流す。</p> <p>★のどに湿り気をあたえ、粘膜を守る。</p>	<p>⑧換気と加湿</p> <p>●窓や出入口を開ける。</p> <p>●ぬれタオルやせんたくものを干しておく。</p> <p>【効果】</p> <p>★ウイルスを外に出し、湿度を上げて、ウイルスが嫌いな部屋にする。</p>	<p>⑨食べもの</p> <p>●いろいろなものをバランスよく食べる。</p> <p>【効果】</p> <p>★ビタミンAは、粘膜を強くし、ビタミンC・Eは、病気に負けない体をつくる。</p>	<p>⑩手あらい</p> <p>●せっけんをつけて、指の間や指先までていねいに。</p> <p>【効果】</p> <p>★手についたウイルスをあらいながして少なくする。</p>