



ほけんだより 1月号

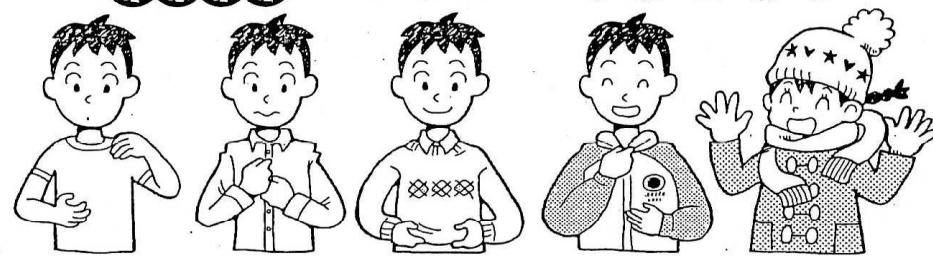


福良小学校

こころ からだ けんこう
心も体も健康な一年でありますように

あたら とし
新しい年がはじまりました。学校では、1年のしめくくりの3学期がはじまりま
した。冬休みはかぜなどひかずに健康にすごせましたか？3学期も元気にすごしま
しょう。

あなたは できますか？ 上手な重ね着の方法



風を通さないジャンパー、空気を多くふくむセーター、
ぼうし、手ぶくろ、マフラーなど、
体のあたたかさをにがさない衣服の着方を覚えましょう

寒い季節を元気に過ごす方法

①体をあたためる効果のある
食べものを食べよう



②かぜをひかないように
うがい・手洗いをしよう



③ウイルスや細きんをためない
ように、部屋の換気をしよう

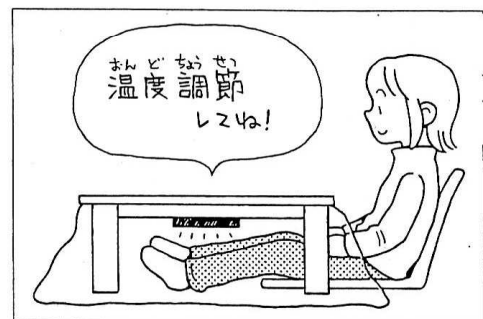


④体をあたためる効果のある
下着を着用しよう



気がつきにくい 低温やけどに注意しましょう

体温より高いけれど、熱いと感じ
るほどではない60度くらいまで
の温度のものに長時間あたり続け
ることで起こるやけどです。電気
カーペットやこたつなどで起こる
ことがあるので、姿勢をかえてこ
まめに温度調節をしましょう。



早起き・早ね・朝ごはん 元気な1年を過ごそう



笑う門には福きたる

楽しいから笑う？笑うから楽しい？

たくさん笑うと、ウィルスなどと戦って
くれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を
高めてくれるといわれています。
特別おもしろいことがなくても、口角を
上げて笑顔を作ることで、
脳がだまされて「楽しい」と
思うのだとか。心の健康にも免疫力UP
にも効果が期待できます。



今年も1年、たくさん笑って健康に！