



すこやか

2023. 2月
高尾小学校 保健室

節分や立春を過ぎ、春が待ち遠しい季節となりましたが、まだまだ寒さには気を付けたい時期です。また、花粉症の季節でもあるため、引き続き規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体作りをしていき、元気に春を迎えましょう。



感染症予防のポイントは

減らす・入れない・戦う

冬の感染症にも
ご注意ください。



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを **減らす!**



マスクや手洗いで
体にウイルスを **入れない!**



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウイルスと **戦う!**

2月の保健目標「みんなとなかよくしよう」について

2月5日はニコニコの語呂から「笑顔の日」だそうです。笑顔はそれだけで、体の免疫力がアップしたり、リラックス効果があったりと、健康のためにもとても大切です。お互いが笑顔になれるような言葉づかいを意識して生活しましょう。



のこころにも気を付けよう。



心の充電減っていませんか？

こころ 心のカゼの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など



こころ 心のカゼの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など



こころ 心のカゼの治療法

- ・誰かに話す
- ・おふろにゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など



2月は生活習慣病予防月間です。

生活習慣病って何？

食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のことを生活習慣病といいます。がんや心臓病、脳卒中など日頃の生活習慣が原因で起こる病気があります。

そこで、子どものころから規則正しい生活習慣を身に付けることがとても大事になります。

- 栄養バランスのよい食事をとろう
- 睡眠をしっかりとろう
- 毎日体を動かそう
- ストレスを上手に解消しよう
- メディアの時間を決めよう



危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い



1つでも
当てはまった人は
要注意!



毎日の生活を
見直して
みましよう