



# 保健だより

1月号

旭中 保健室

1月の保健目標

## かぜの予防をしよう

冬こそしっかり  
水分補給



まだまだ  
息をつきたい!

**感 染 症**  
に  
負けたくないために



## カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇が乾燥しやすくなるときもあります。

### カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- 唇にリップクリームを塗る
- ビタミンを摂取する  
(ビタミンB群やCが不足すると粘膜の水分を保てなくなる)
- 水分をとる (水分不足だと乾燥しやすくなる)
- 部屋を加湿する



カゼによる

くしゃみ・鼻水に効く  
**ツボ**

げいこう  
迎香

場所



小鼻の横

おさえ方



中指の腹をツボにあて、円を描くようなイメージでゆっくり押します

てあら  
手洗い



せっけんをつけて  
ていねいに

マスク



せいけつ  
清潔なものを  
つか  
使おう

うんどう  
運動



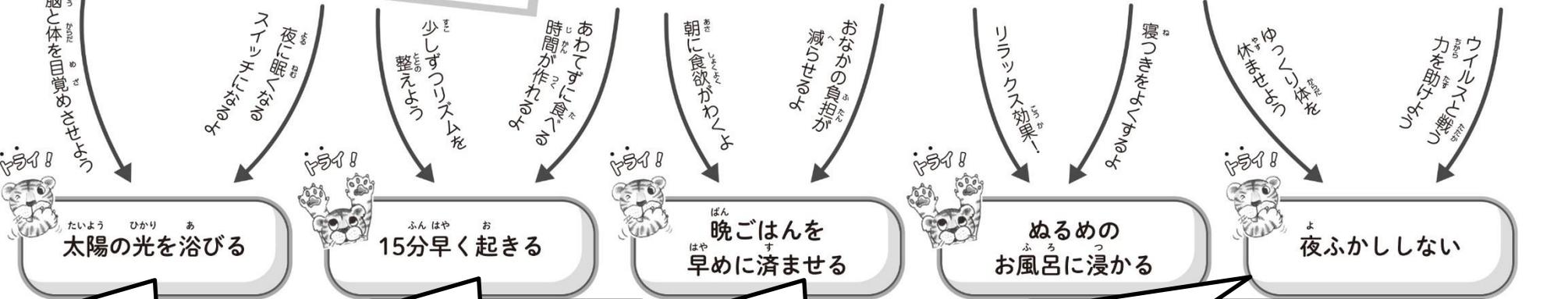
がんばりすぎ  
ていと  
ない程度でOK

かんき  
換気



さむ  
寒いけど…  
わす  
忘れずに!

# 「元気な1年にトライ！」なら、今日から「トライ！」



保健の先生は外に出て深呼吸します。気分もすっきりしますよ

朝ごはんを食べる時間大切です。早く起きる分、早く寝ましょうね

晩ご飯は夕ご飯とも言いますね、夕方に食べることが体にもいいのです

夜寝る時間が遅い理由で一番多いのが「なんとなく」なんです。就寝時刻を意識した生活をしましょう