



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
お気を付けたい!

かんせんしょう
に
ま
負けなために



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