

ほけんだより

令和4年1月18日
穂積小学校
保健室

さて、^{あたらし}新しい年がスタートしましたが、^{ことし}今年がんばってみたいことなど^{けいかく}計画しましたか？^{しょくじ うんどう すいみん}食事・運動・睡眠のバランスを大切にして、^{たいせつ}心身ともに^{しんしん}健康に^{けんこう}過ごせるように^{まいにち}毎日の生活リズムを整えましょう。^{ことし}今年もオミクロン株の^{かぶ}広がりなど、^{かんせんしょう}感染症との^{たたか}戦いは続きますが、^{つづ}できることを^{つづ}続けていきましょう。

かんせんしょうをよぼうしよう

てあら せつけんをつかって こまめにていねいに 	マスク ひまつかんせんぼうし ほおん、ほしつ 	うがい こまめに 
はんかち・ティッシュ いつもみにつけておきましょう 	かんき よごれたくうきを おいだしましょう 	ひとごみをさける 
すいみん かんせんしょうとたたかう ちからをつけます 	うんどう かんせんしょうとたたかう ちからをつ よくします 	えいようバランス すいぶんほきゅう 
ソーシャルディスタンス 冬の健康 守るのは… 距離を保とう 清潔を保とう 水分を保とう ふは離れすぎないで こまめに手洗い 体は乾いています 	あたためる かんせんしょうとたたかう ちからがつよくはたらきます 	たのしいというきもち・えがお かんせんしょうとたたかう ちからをたかめます 



背中をまっすぐにして座るグループ
と、背中を丸めて座るグループに分か
れて一日中課題をこなす
という研究をした
博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、
やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーラン
ドの博士は、自分がうつむいて歩
く癖があったため、胸を張るよう
にしたら、気分がよくなり、この
研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人
は、本当にそうなるかどうか、試
してみるのもいいかもしれません。

見逃さないで／

からだの サイン

目

しょぼしょぼする



のど

イガイガする



頭

ガンガンする、
ぼんやりする



鼻

つまっている、
鼻水が出る



おなか

苦しい、
ゴロゴロする

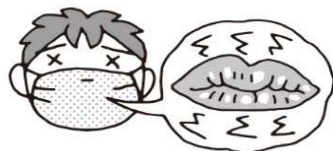


「疲れているよ」「調子がよくないよ」
というからだのメッセージかもしれま
せん。気づいたときは、早めの対処
をしましょう。

丈夫な体をつくるのは



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

