

保健だより

1月

2021年1月7日
明石市立大久保中学校
保健室

新年明けましておめでとうございます。

今年もよろしくお願いします。



丑

新しい1年がスタートしました。年末年始のお休みはどうでしたか？
冬休みで生活リズムが乱れてしまった人も、今日からしっかり元気な
体づくりをしていきましょう。

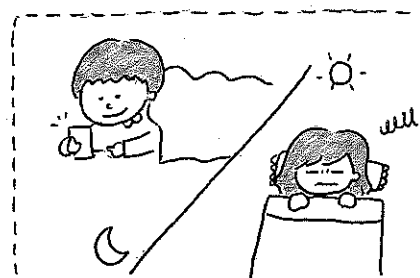
2021年が良い1年としますように！！

こんな生活になってはい？早く抜け出そう！！

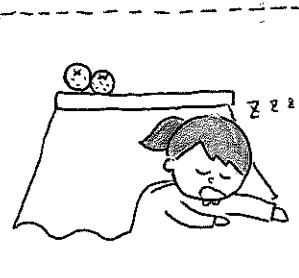
冬休み明け あるある

夜ふかしの習慣
身についていま
せんか？

早く寝て十分な
睡眠時間と
ると、すきり
起きられます。



夜おそくまで起きている
／朝起きれない



運動不足気味

コタツや暖房のきいた
部屋でゴロゴロしていま
せんか？

体を動かすことで、免疫
のはたらきが活発に
なります。
また、心地よい疲れから
早く眠れます。

すいみん

一日の疲れをしっかりとるた
めに、早寝早起きをしまし
ょう。
寝る直前にゲームをしたリ
テレビを見ると、ブルーライ
トにより寝付きにくくなり
ます。

えいよう

好き嫌いをなくバランスよ
く食べましょう。
たんぱく質・脂肪肉をつくる
ビタミンA・粘膜を守る
ビタミンCに抵抗力を高める

てあらい

こまめに手を洗いまし
ょう。
指先・手の甲・爪の間ま
で、しっかり洗いまし
ょう。
洗った後はハンカチでふきま
しょう。

うんどう

適度に体を動かすと体温が
あがり血行がよくなること
で、酸素や栄養が全身に行き
届き、免疫の働きが高まり
ます。

生活習慣

と見直して
2021年も
元気にすごそう

はいぐん

毎朝排便する習慣をつけま
しょう。
便を観察し、腸内環境をチェ
ックしま
しょう。
□舌色、ほい褐色 □くすく
すい
□バナナ状でやわらかい

インフルエンザってどんな病気？

インフルエンザはインフルエンザウイルスに感染しておこる病気です。

主な症状

38度以上の
高熱

関節の痛み
筋肉の痛み

頭痛・腹痛

鼻水

寒気がする

咳
のどの痛み

発症した後、5日経過し
かつ熱が下がってから2日
を経過するまでは家で
休養し様子を見て下さい。

マスク

くしゃみや咳で鼻水やつばが飛
散ることや、顔を近づけること
を防ぎます。

かんき

閉めきった部屋では空気がど
んどん汚れていきます。
窓をあけ空気を入れ
かえましょう。

ふくそう

「暑い」「寒い」の感じ方は人によ
ちがいます。体調によって調節
しましょう。
首・手首・足首を温めると効
率的に体温が上がりやす
い。