



2月 ほけんだより

せき 平成30年2月1日 春日部市立宝珠花小学校 保健室

コンコン! 咳のかぜ引いていませんか

気温が低く乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が咳の原因もありますが、ウイルス性のものは、飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守り、咳が出ているときはマスクを着用しましょう。宝珠花小では流行っていませんが、他の学校では感染症もまだまだ流行っています。手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

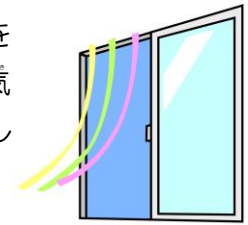


洗濯物を干したり、加湿器をつけたりして、湿度を調整し、喉を潤しましょう。



咳が出るときは、マスクをして咳エチケットを守りましょう。

こまめに部屋を換気して、空気を入れ替えましょう。



手洗い・うがいを忘れずに。外から帰った後や、ご飯を食べる前など必ず手洗い・うがいをしよう。



生活習慣が大切なのは、なぜ?

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子よくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

未来の自分のために



子どものころから **よい生活習慣** を身につけましょう

生活習慣で病気になるの?

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います

