

ほけんだより 児

令和3年12月

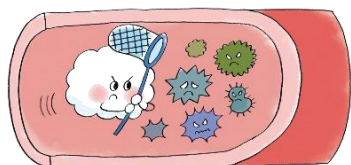
枚方市立樟葉北小学校

保健室

11月の中頃から急に寒くなってきましたね。休み時間外で元気に遊んでいるみんなを見てみると、こちらもとても元気になると思います。寒さに負けずに、天気の良い日は外で元気に遊びましょう。学校では風邪で欠席する人が少しずつ増えてきました。病気に負けないようにするには、規則正しい生活を送る事です。元気にこの冬を乗り越えましょう！



免疫とは？



からだを守る仕組み

血管の中にあります

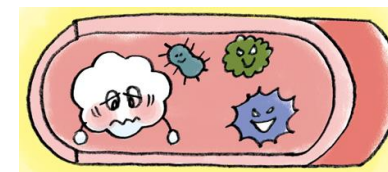


すききらい

夜ふかし



ストレスをためる



これはすべて
免疫が

働きにくくなります。

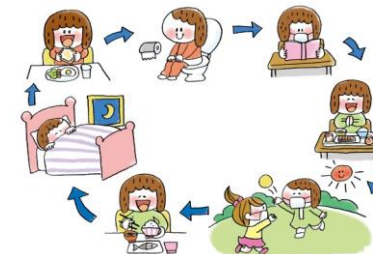


好き嫌いせずバランスよく食べる



早く寝る

免疫を高めるためには



きそく正しい生活



運動をする



好きなことをしたり、
のんびり過ごす

冬休みを健康で安全に過ごすための約束

生活リズムを崩さない



規則正しい生活習慣が
元気の秘訣だよ

家でも感染症対策



手洗いや換気で感染症の
予防を続けよう

少しずつでも毎日運動



身体を動かすと気持ちも
リフレッシュできるよ

暗くなる前に家に帰る



外出するときは家の人に
帰る時間を伝えておこう

7つの まちがいさ さがそう!!

答えは保健室の前に
貼っています。

