



2024年1月7日

境東小学校保健室

ことし
今年のもくひょうは？

年が明けました。「新年の抱負は？」などと聞かれたことがある人もいるかもしれません。抱負とは、単なる目標ではなく、心の中に持っている計画のことです。だから、「〇〇になりたい」だけでは不十分。「〇〇になりたい。だから××をする」と具体的に何をやるかまでを考えてみましょう。そうすると、自然とチャレンジしたい気持ちになってきますよ。新しい年に新しい一歩を！

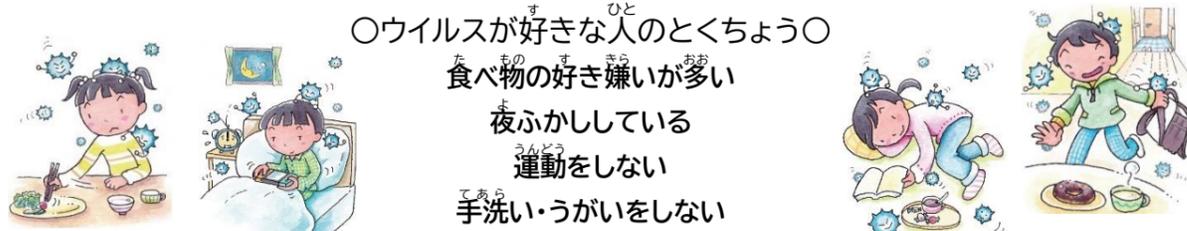


1月の保健目標 感染症を予防しよう

感染予防に役立つ

手洗い・消毒
だけじゃない！

あんなこと こんなこと



○ウイルスが好きな人のとくちょう○
食べ物の好き嫌が多い
夜ふかししている
運動をしない
手洗い・うがいをしない



★毎日同じ時間に起きる

★起きたら日光を浴びる



★早くねる

★朝ごはんを食べる

★てきどな運動をする



お正月気分からもう抜け出せましたか？ まだの人はやってみましょう。

あったかい重ね着のポイント



肌を着る
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材がオススメ。速乾性があれば体が冷えません。



外側は風を通さない素材のものを
外の冷たい空気を通さず、中の熱を逃がさないためにも風を通しにくい素材のものにしましょう。



2~4枚の重ね着を
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎても脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。



どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

