

保健だよ！



12月



第10号

令和3年12月22日(水)

文責：西会津中学校 養護教諭 新妻 正子

12月保健目標



寒さに負けない強いからだをつくり、免疫力を高めよう！

二学期も終わり、いよいよ冬休みとなります。

免疫力を高めて、感染症にかからないようにしましょう！人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。その働きを高めるには「睡眠」「運動」「栄養」のバランスが大切です。

- 睡眠…体を守る力(免疫力)、病気を治す力(治癒力)は睡眠中につくられる！
- 運動…体を適度に動かしながら、体力を高めて、ウイルスと戦える体をつくる！
- 栄養…タンパク質・ビタミンA・ビタミンCを中心にバランスの良い食事を摂ること！

「規則正しい生活習慣」が基本となります。この時期だからこそ、さらに気をつけましょう！！

免疫力アップのコツはこれだあ！

手洗い



指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



喉の奥まで(3回以上)

マスク



ぴったりと顔に合わせて、
捨てるときはひもをもつ

食事



一日三食を規則正しく

環境



室温は20度前後、
湿度は50～60%

睡眠



十分な睡眠で
疲れはその日のうちにとる

服装



脱ぎ着しやすい服装で
体温調節を

運動



適度な運動で体力増進を

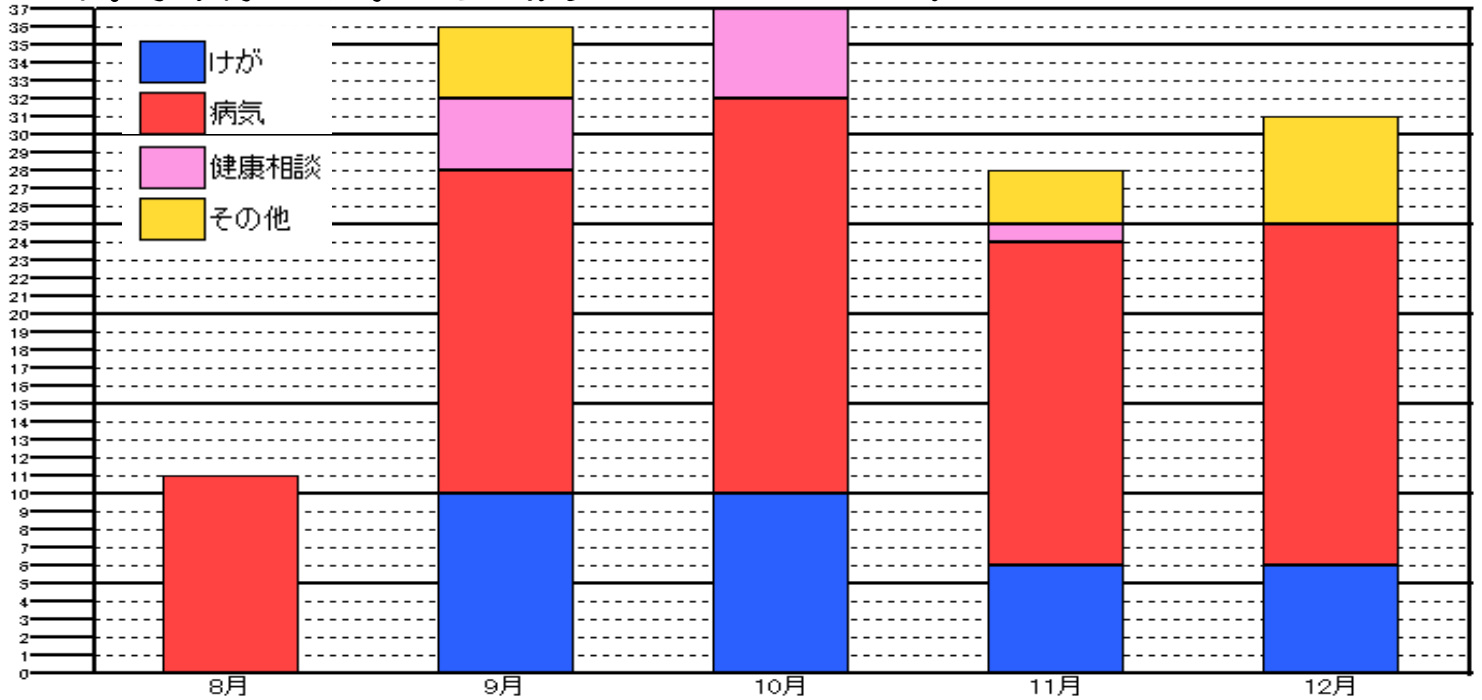
ストレス対策



オン・オフの切り替えを上手に

二学期保健室来室状況

～新学期元気に登校するために今からできること～



	けが	病気	健康相談	その他	合計
8月	0	11	0	0	11
9月	10	18	4	4	36
10月	10	22	5	0	37
11月	6	18	1	3	28
12月	6	19	0	6	31
合計	32	88	10	13	143

○一学期 214件

○二学期 143件

学期で比較をすると、減少しています。三学期も元気に学校生活を送りましょう！

※来室 12月 14日現在

～保健室より～

今年も本校の健康教育に、ご協力いただき、ありがとうございます。

来年もどうぞ、よろしくお願いいたします。

何かと気ぜわしい時期ですが、歯の治療等を冬休みの機会に行いましょう。

また、健康教育の活動として冬休み中にケーブルテレビで「こゆり健康チャンネル」を放送します。

ぜひ、見ていただき、冬休み中の健康管理に努めてください。

けんこう
こゆり健康チャンネル



西会津小学校
西会津中学校

※12月24日(金)～29日(水)及び1月5日(水)～10日(月) 18:25～放送中! ぜひご覧ください!



こゆり健康チャンネルの内容をYouTubeで限定公開中です。

【内容】

- 睡眠について
- 生活リズム・簡単エクササイズ

