

風がすっかり冷たくなりました。寒さに慣れていないこの時期は、かぜをひきやすくなります。

自分の生活習慣・健康状態を見直してみてください(チェックが多いほど、かぜに負けない体づくりができています。)



- 毎日、しっかり朝ごはんを食べている
- 睡眠時間は9時間以上とっている
- 毎日、外に出て元気に遊んでいる
- 毎日、しっかりうんちがでている
- 手洗い・うがいがいつもできている
- 毎日、ハンカチを忘れずに持ってきている



食事



バランスよく、3食きちんととることが大切!

睡眠



夜ふかしをせず、心と体のつかれをしっかりとろう

体温



体温が低いと抵抗力もダウン・・・。
お風呂などで温まろう。

かぜ 風邪をひかないように 免疫力を高めるポイント

笑顔



なんと、笑うだけで抵抗力アップ。
いつも笑顔を忘れずに。

運動

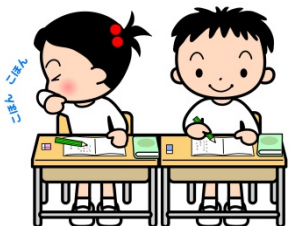


適度に体を動かすことで、
ストレスの解消にも!



「せきエチケット」を心がけて!

せきをする人が増えていますね。かぜは、うつらない、うつさないようにしましょう。



●せきやくしゃみをするときは、しぶきがとびちらないように口や鼻を腕でふさぎます。

●せきをするときは、周りの人からは、顔をそむけます。



●マスクは、口と鼻をしっかりかくすようにつけます。