



2014年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごせましたか？今年もいろいろな出来事がありました。みなさんは、どんなことが心に残っていますか？

これから、クリスマスや大みそか、お正月と楽しい行事が待っています。風邪などで体調をくずすことなく、元気いっぱい過ごしてほしいと思います。



## かぜ 風邪をひかないための 5つのステップ

「かぜをひかない」ために、どんなことに気をつければいいのかな？  
自分でできる予防法を実践しましょう！



せっけんで



手を洗おう！



水が冷たくなると、手洗いを水だけで簡単にすませてしまう人が増えます。かぜやインフルエンザはもちろん、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎の予防のためには、手についたよごれを石けんできれいに洗い流すことが大切です。



<p><b>5</b> マスクを上手に使おう</p> 	ウイルスをよせつけない
<p><b>4</b> 教室の空気を入れかえよう</p> 	
<p><b>3</b> 手洗い・うがいをこまめにしよう</p> 	ウイルスをやっつける力をつける
<p><b>2</b> 好き嫌いせず何でも食べよう</p> 	
<p><b>1</b> 生活リズムをととのえて しっかりと睡眠をとろう</p> 	

## ねむ ~ぐっすり眠るコツ~

昼間にたくさん体を動かして気持ちよく疲れると、夜は自然にぐっすり眠れます。



お風呂で体が温まることで血液の流れがよくなり、リラックスできます。



寝ている間に胃や腸が活動すると、ぐっすり眠れません。食事は寝る数時間前には終わらせておきましょう。



強い光を見ると、眠りにくくなります。寝る前のテレビやゲームはひかえましょう。



考え事をする、なかなか眠れません。おだやかな気持ちで布団に入りましょう。