

あたら とし はじ
新しい年が始まりました。
ふゆやす たの す
冬休みは楽しく過ごせましたか? せき はなみず で ひと
せき・鼻水が出ている人はいませんか?
やす ちゅう みだ せいかつ ちょうし わる まえ はや
休み中に乱れた生活リズムでは、調子が悪くなってあたり前。できるだけ早く
ふゆやす
「冬休みモード」から抜け出したいですね。



冬休みモードを切り替えて、 かぜをひかない体になろう

①早く寝る

よる おそくまで起きている→学校が
あるので無理に早起き→すいみん不足
で眠い、だるい」というパターンが多く
みられます。まずは、できるだけ寝る時間を早め
ることを心がけてください。



②朝ごはんをしっかりとる

あさ 朝からだるいという人に多い『朝食
抜き』。胃がからっぽでエネルギー切れの
まま学校に来て、頭(脳)もからだも働
きません。1日を元気に過ごすためには、朝食を
とることが大切です。



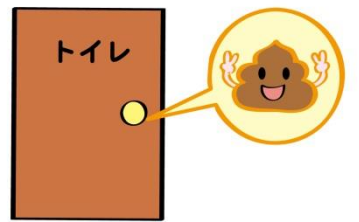
③からだを動かす

よる 夜になっても眠くならないと思っ
たら、昼間のうちにからだを動かしてみ
ましょう。体育、外遊び、おうちの手伝
いなど動いた分、からだは休みを必要
としますから、夜には自然に眠くなります。



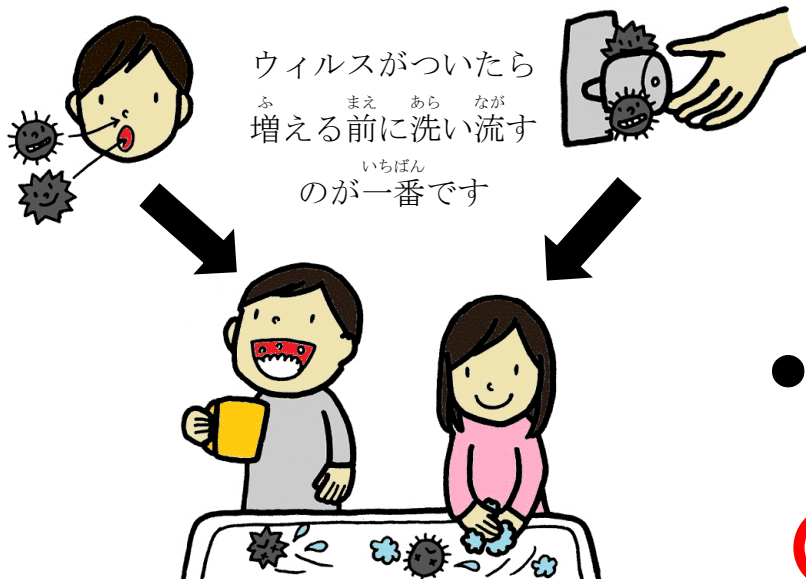
④うんちを出す

うんちを出すことも大事な
生活習慣のひとつ。はずか
しがってガマンしていると、おなかが痛くなるなど、
からだの調子をくずします。行きたくなったら、す
ぐにトイレに行きましょう。



かぜの予防についてQ&A・・・

●うがい手洗いは効果があるの?



●どうして熱がでるの?

体温をいつもより高くして、
ウイルスの活動を鈍らせ、免疫の
働きを活発にするためです。



●正しいマスクのつけ方は?

鼻と口をしっかりと覆うようにつけます。

