

1月のほけんだより

枚方市立長尾小学校

あけまして
おめでとうございます



1月の予定

こんげつ に そくてい
今月も二測定があります!!

6年生: 1/12(木)
5年生: 1/13(金)
4年生: 1/16(月)
3年生: 1/17(火)
2年生: 1/18(水)
1年生: 1/19(木)

寒くても換気しよう



換気をしないと...!

体調不良になりやすい

くうきちゆう にさんかたんそ
空気中の二酸化炭素の
りょう おお ずつう
量が多くなると、頭痛や
は け いきぐる
吐き気、息苦しさなどが
あらわ
現れること
があります。



感染症にかかり

やすくなる

ウイルスが空気中に
ただよ
漂ったままになり、カゼな
どの感染症を引き起こし
やすくな
ります。



アレルギーを発症

するかも

ホコリやダニ、カビなどが
たまと、吸い込んでアレ
ルギーを発症する可能性
があります。



「冷え」は万病のもと。冷え対策をして免疫カアップ!!

冷え知らずを
めざそう!

4つの 冷え対策

1 適度な運動で 筋肉を鍛える

体の熱の多くは筋肉で作られます。背中やお腹などの大きな筋肉を鍛えると冷え対策に。ふくらはぎを鍛えると、血流がよくなり、熱量がアップします。

2 たんぱく質を しっかり取る

食べ物を消化・吸収するときには、熱が作られます。特にたんぱく質は熱にかわりやすいので、肉や魚をしっかりとりましょう。



3 冷えから体を守る 服装選びを

血流が妨げられると冷えの原因に。タイトな服やきつい靴は避けましょう。ガマンの薄着も要注意。上手な重ね着で暖かく。



4 お風呂タイムで 冷えにくい体に

湯船で体を温めた後「ぬるいお湯や水を手足にかける」。これを数回くり返します。お風呂から上がった後も体が冷えにくくなりますよ。