

生活習慣が大切なのは、なぜ？



生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。

健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります

バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

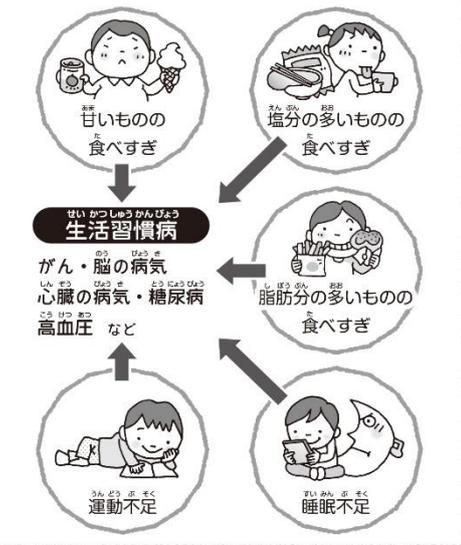
未来の自分のために



子どものころからよい生活習慣を身につけましょう

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。生活習慣病と言います



寒い冬を元気に乗り切ろう！

すっきりしない天気も続き、気温もグンと下がりましたね。

唇の乾燥

冬は空気中の湿度が低くなるため、皮膚が乾燥します。その中でも、唇はほかの部分に比べて皮膚が薄いので、特に乾燥します。

唇をなめると、なめたときについた唾液と一緒に唇に残っていた水分が蒸発して、さらに乾燥します。

乾燥を防ぐにはリップクリームで保湿します。リップクリームを使う際は、色や香りの成分が入っていないものにしましょう。

色・香りの成分が入っていないもの



冬を快適に過ごすためにしたいこと

外から帰ったら手洗い・うがい



外から帰ったら、手洗い・うがいをし、かぜやインフルエンザを予防しましょう。

衣服で温度調節をしよう



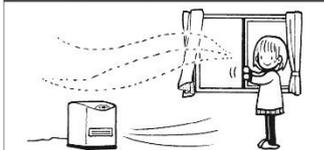
衣服を重ね着し、部屋の温度によって脱ぎ着をすることで、暖かさを調節しましょう。

お風呂でしっかり温まろう



お風呂では、シャワーだけで済ませず湯ぶねにつかると、体のしんから温まります。

部屋の換気をしよう



部屋を閉め切っていると、空気が汚れて乾燥し、かぜなどをひきやすくなります。

インフルエンザに

引き続き警戒を！！

「印弗魯英撒」に気をつけて！

「印弗魯英撒」をなんと読む？ これは伊東玄朴というお医者さんが1835年に「医療正始」という本で紹介した病気の名前で「インフルエンザ」と読みます。インフルエンザという名前は、もともと14世紀頃イタリアでつけられました。「影響」という意味があります。次から次へと人にうつる原因がわからず「皇の影響だ」と考え、つけられたそうです。それから18世紀の後半、イギリスで大流行した時に「インフルエンザ」という名前が定着しました。それから約150年たった1933年、インフルエンザウイルスが発見され、やっと本当の原因がわかったのです。今では予防法もわかっているインフルエンザ。運を天にまかせず、きちんと実行したいですね。

インフルエンザにかかったときの出席停止期間の基準

発症したあと5日を経過し、かつ、解熱後2日を経過するまでは登校できません。



かぜとにているけどちがうこのような症状が出たらインフルエンザかも

38度以上の高熱	全身がだるい	悪寒（ガタガタ震えるような寒気のこと）	関節痛

このような症状が現れたら病院へ行きましょう。

