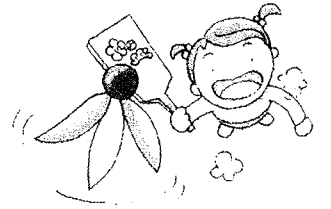


あたら
新しい年を
とし
げん
元気
に
す
過ごすために

みんなことにちゅーい!



カゼ ○×クイズ

Aさん

時間が無いから
朝ごはんを食べずに…

いってきまーす

ちゅーい!!

体も脳もエネルギーが足りていないよ。
早起きして朝ごはんを毎日食べよう。

Bくん

外から帰ってきたよ。
手洗いせずに…

いただきまーす

ちゅーい!!

手についたウイルスが体の中に入ってしまうかも。外から帰ったとき、おやつやごはんを食べる前は手を洗おう。

Cさん

好きなものしか
食べないよ

ごはんの時間。でも…

ちゅーい!!

好き嫌いして栄養がかたよると、体の免疫力が下がるかもしれないよ。病気のもとになることもあるよ。

Dくん

もうこんな時間。
でも、見たいテレビがあるから…

まだ寝ないよ

ちゅーい!!

夜ふかしをしていると、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがしっかり出なくなるよ。免疫力も下がってしまうよ。

Q ①カゼのウイルスは乾燥が好き?

A ○

空気が乾燥すると、のどや鼻の線毛の働きが弱まるので、ウイルスは乾燥が大好き。カゼ予防には、加湿器をつけたり濡らしたタオルを干して乾燥を防ぎましょう。

Q ②カゼは人にうつすと治る?

A ×

せきやくしゃみをしてウイルスをばらまいても、自分のカゼが治るわけではありません。マスクをつけてしぶきが飛ぶのを防ぎ、ほかの人にうつさないようにしましょう。

Q ③カゼをひいているときはお風呂に入ってはいいかい?

A ×

高熱でつらいときは体力を消耗するので入れませんが、微熱で元気なら、入っても大丈夫。入る前と後にコップ1杯の水を飲み、湯冷めに気をつけてください。



笑顔あふれる一年に！

「笑い」に免疫力や自然治癒力を高めたり、ストレスを減らす

効果があるといわれています。

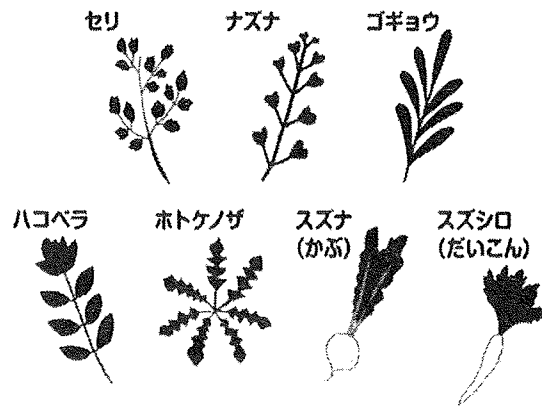
この一年笑って元気に過ごしましょう！



春の七草を

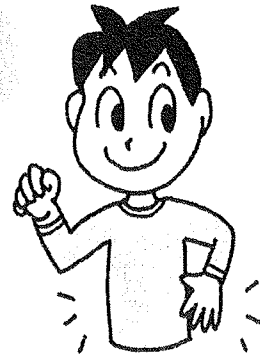
知っていますか？

厳しい冬を乗り切った春の代表的な植物です。その生命力にあやかり、正月7日の朝、その年の健康を願ってかゆに入れて食べる習わしがあります。



さむい冬もあたたかく過ごせる服装の工夫

はだ着を身につける



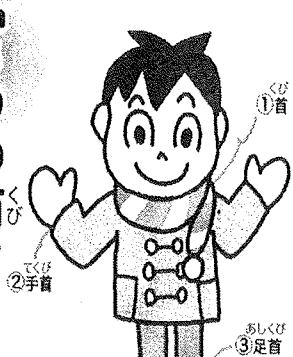
体にほどよくフィットするものにし、汗でしめった時はとりかえます。

重ね着で空気の層をつくる



服の間に空気の層をつくと、体の熱が逃げにくくなります。

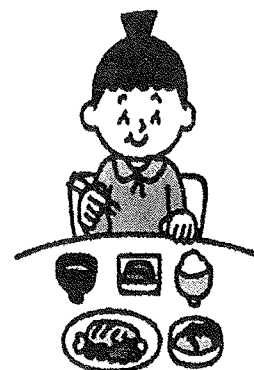
「3つの首」をひやさない



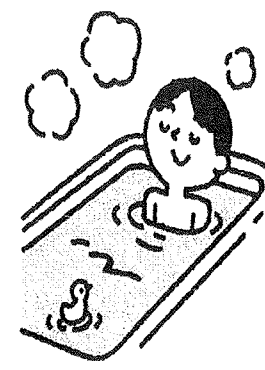
マフラーや手ぶくろ、レッグウォーマーなどでしっかりガードします。

ぐっすり眠れる

質のよい睡眠をとるためのひけつ



寝る3時間前には食事をすませる



ぬるめのお風呂にゆっくりつかって疲れをとる



自分にあった布団やまくらをつかう



昼間、適度な運動をしておく

夜ふかしすることなく、ゆっくり寝て、寒い冬を乗り切りましょう