

ほけんだより 11月

R4.11/15 (火)

NO.9

岩沼高等学園

川崎キャンパス

* 今月の保健目標 *

たいちょう じこかんり 体調の自己管理をしよう



こうしゃ いちょうなみき すこ ち はし きせつ ふうゆ
校舎への銀杏並木も少しずつ散り始め、季節はもうすぐ冬になろうとしています

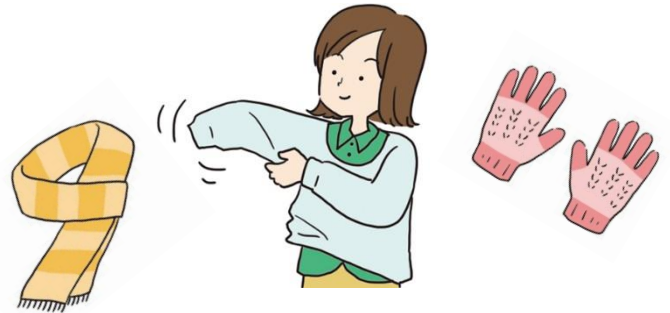
ふうゆ さむ ま たいちょう ととの す
ね。冬の寒さに負けないよう、体調を整えて過ごしていきましょう。

さむ ま たいちょうかんり 寒さに負けない 体調管理のポイント!



はん た からだ
ご飯をしっかり食べて、体を

うご
動かすエネルギーをつくろう!



きおん たいちょう あ ふうそ
気温と体調に合わせた服装をしよう!

かさ き あたた
重ね着すると、さらに暖かい!



は や ふうゆ そな
かぜの流行りやすい冬に備えて

たいりよく
体力をつけておこう!



ふうろ からだ あたた
お風呂に入って、体を温めるのも
オススメ!

さむ 寒くても てあら 手洗いは さいご 最後まで ていねい 丁寧に!

みなさんは、手洗いをした後の「手」はどうしていますか?

手洗いは、最後に水分を拭き取ることも大切なのです。

手洗いを しっかり かんせい させよう!!



着ている服で...



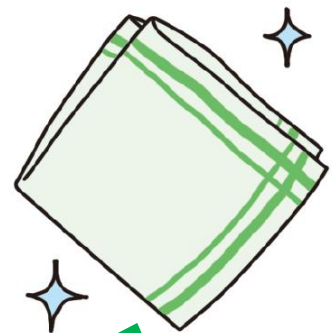
カーテンで...

かみのけで...



ふきとらない!

手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せつかくよごれやばいきんをおとしても、また手につきやすくなったり、手が「はだあれ」になってしまうことも…。せいけつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを“かんせい”させましょう!



まいにち、せいけつなハンカチを持ち歩こう!