







春は近くまで来てますよ!

まだまだ寒い日が続きますが、2月はこよみ(カレンダー)の上
 では『立春』を迎え、春が始まる月とされています。
 植物は、これからやってくる『春』にきれいな花を咲かせたり、
 芽を出す準備を始めています。みなさんも春に向けて、元気な一歩を
 踏みだせるよう、いろいろ準備をしておきましょうね。


2月の保健目標
**寒さに負けず外で
元気に遊ぼう**

運動不足になっていませんか?

運動不足はなぜいけない?


体力や持久力が 落ちます	肥満になりやす くなります	生活習慣病にか かりやすくな ります	ストレスがたまり やすくな ります	けがをしやす くなります
				


 病気に負けない体力がつく


 しっかり眠れて毎日スッキリ

からだを動かすといいこといっぱい!


 ストレスが気にならない

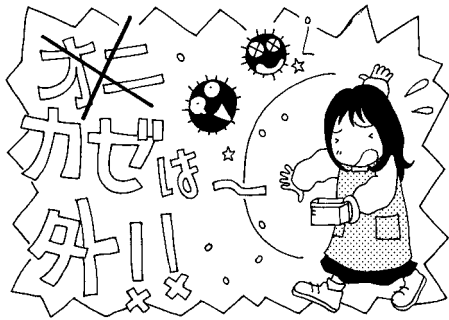
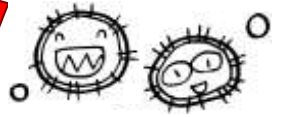

 肥満・生活習慣病になりにくい




遊んだ後は、うがい手あらいわすれずに!



冬の病気に気をつけよう!!



にしかたまち
西方町でもインフルエンザがはやってきました。みなさん
の周りでも、カゼやインフルエンザにかかっている人が増え
てきたと思います。勉強も遊びも元気じゃないと楽しく
ありませんね。ふだんから、体に気をつけてカゼのウイルス
に負けない体を作りましょう!

かぜの予防 5つのポイント

1 栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



2 夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムをととのえる



3 外で元気に遊び体力をつける



4 室内の換気と温度・湿度の調節を心がける



5 人混みをさけるようにする

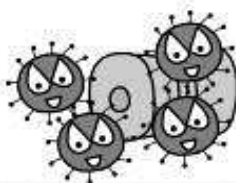


インフルエンザの季節に手洗いが大切なワケ

1 せきやくしゃみをする



2 ウイルスがまわりに飛びちる



3 そこを手でさわる



4 だから、手洗いが大切なんだね!



5 ウイルスに感染



6 その手で口や鼻などをさわる

