

# 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!

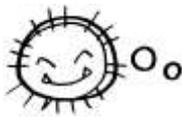


ストレスが気にならない

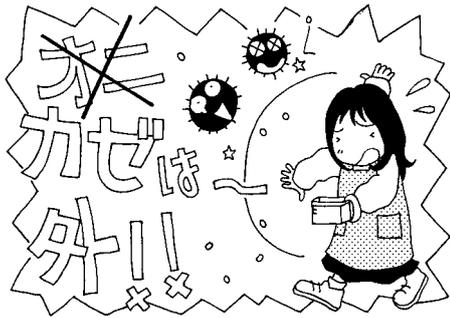
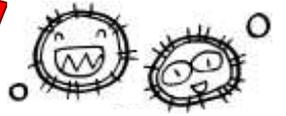
肥満・生活習慣病になりにくい



**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

