



那覇市立宇栄原小学校 保健室
平成28年1月5日(火)



1月のほけんもくひょう

かぜやインフルエンザをふせごう

新しい年が始まりました。みなさんは今年、どんなことにチャレンジしたいですか？
でも、何事をするにしても、からだや心が元気でなければ力を充分に発揮することはできませんね。

これから1年が心も体も元気で過ごせるように「健康目標」を決めてみましょう。
今年1年がみなさんにとってすてきな年になりますように・・・♪

さむ 寒くとも換気をしよう

寒いからと、閉め切った室内でストーブなどの暖房器具をつけっぱなしにしておくのはよくありません。学校でも家でも、換気をする習慣をつけましょう。

換気をしないとどうなるの？

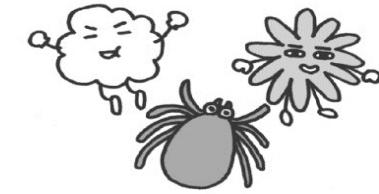
●二酸化炭素が増えて
空気がよがれる



●かぜのウイルスが増える



●ホコリやダニ、カビなどが
増える



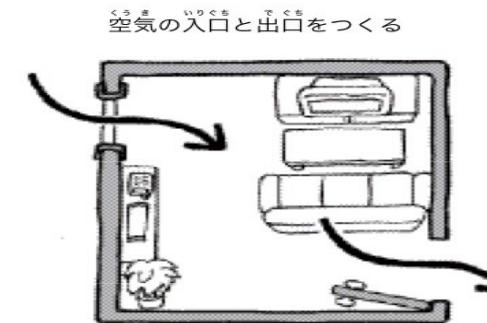
アレルギーの原因になる。

換気ってどうやるの？

換気はよがれた空気をきれいな空気に入れかえること。

●学校では、休み時間になったら窓を開けよう。

●家では、1時間に1回窓を開けよう。



1回に3~5分

かぜなんてひかないぞ！

よぼう かぜ予防の ポイント

家に帰ったらうがい・手洗い



ウイルスを洗い流そう

部屋の中を快適に

暖房はひかえめにして、
加湿器などで湿度を補おう



うるおいが大切！

こまめに換気をしよう



よごれた空気と新しい空気
を入れかえよう

厚着をしそすぎない

暑くて汗でぬれてしま
うのはよくないよ



モチからだうご
外で体を動かそう



かぜに負けない体をつくる

十分に睡眠をとろう



体を休めてね

好き嫌いをしないで
しっかりと食べよう



みかんと健康

これから季節、自然のめぐみがいっぱいのみかん
を食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！

ビタミンCがたっぷり

みかんには、ビタミンCがたっぷり含まれています。1日に必要な量を、
レモンなら1個、温州みかんなら2~3個でとることができます。

すじや袋も
食べよう

白いすじや袋には、食物繊維がたくさん含まれています。そのため、便秘にいいといわれています。

食べ過ぎると、手足が
黄色くなるのは...



カロチンという黄色の色素が、
血液の中に入つて脂っぽうにた
まるためです。

よぼう
かぜ予防で
注目

みかんには、かぜに対する免疫力を高
めるビタミンCがたっぷり含まれてい
ます。かぜをひきやすくなる時期は、
ちょうどみかんの食べごろの季節とか
なっています。かぜの予防にみかん
は効果的です。