






あけましておめでとうございます。みなさんは、どんな初夢を見ましたか？昔から「一富士、二鷹、三なすび」を見ると縁起がいいといわれています。「富士」は「無事」、「鷹」は「高く」、「なすび」は「事を成す」という語呂合わせになっていて、新しい年の健康と目標達成を願う気持ちが込められています。みなさんの健康と目標達成がかないますよう、お祈りしています！

## 3つのビタミンで、感染症に負けない体をつくろう！

ビタミン	ビタミン	ビタミン
 <p>目の働きを助ける 粘膜を強くする 感染症のウイルスが最初に取りつく場所である、のどや鼻の粘膜を守ろう！</p>	 <p>皮ふや粘膜を強くする 病気への抵抗力を高める 食べものからビタミンCをしっかりとって、寒さやストレスに強い体に！</p>	 <p>細胞の老化を防いで、体を守る ビタミンAやCと一緒にとると、それぞれの役割を助け合って、より効果的！</p>

## つらい時は、誰かに相談してみよう！

気分が落ち込んだときは・・・

それでもつらいことが重なると...



こんなことをしているうちに 乗り越えられることもあります

そんな時はひとりで悩まず、**誰かに相談してみよう**

## Teams「いつでも保健室」にいつでもどうぞ！

不安な気持ちになる、ストレスがたまっている、なんか心がモヤモヤする・・・  
自分の気持ちを吐き出したい時や話を聞いてほしい時などに、ぜひ書き込んでみてくださいね。ちょっとしたグチでもいいですよ。😊  
自分の好きな時間に、いつでも、気軽に、利用してみてくださいね。



↑このマークのチームです



1月の  
保健目標

# 冬を健康に過ごそう

暖房使用中は  
特に注意！！

## きれいな空気で過ごそう！

窓を閉めたままだと、室内にウイルスが増えてしまいます。また、一酸化炭素や二酸化炭素による頭痛、めまい、吐き気などが起こりやすくなります。

教室のちょうどいい環境は

温度：18～20℃くらい

湿度：50%前後

すべての窓を  
5cmくらい  
開けてみましょう！

一時間閉め切った教室は・・・



### 換気をするすると...

- ★二酸化炭素が減り新鮮な空気に入れ替わる
  - ★教室の温度が下がり、ウイルスが活動しにくくなる
- 休み時には空気の入替えを！



## 冬休みに生活リズムが乱れてしまった人は...



だらだらと何かを食べている人は

1日3食以外食べないようにしてみよう！

食事のリズムが整ってきます



夜遅くまで起きている人は

遅く寝ても早く起きよう！

早起きすると自然に夜眠くなります。



なんかやる気が出ない！という人は

散歩など戸外で活動してみよう！

適度な運動には、脳を活性化させる効果もあります。



## からだのことは 6 のど元過ぎれば熱さ忘れる



【意味】

苦しかった出来事も過ぎ去れば全く忘れてしまうものだ

苦しいこと、失敗したことを抱え込んだままでは、なかなか次のステップに進むことができません。過ぎたことは水に流すことも必要です。とはいえ、反省は大切。なぜうまくいかなかったのか、冷静に原因と向き合うことが、あなたを大きく成長させるのです。