

さくねん けんこう す ことし びょうき す み まわ
 去年は健康に過ごせましたか？ 今年病気などしないで過ごせるよう、身の回りのできる
 ことを一つずつ かんが えてみましょう。
 てあら うんどう かんたん なが つづ むずか けんこう
 手洗い・うがい、運動など……簡単なことでも、長く続けるのは、とても難しいものです。健康
 でいられるように、今年もきちんと続けられることを かんが えてみましょう。

脱冬休みモード！！

ふゆやす ちゆう みだ せいかつ からだ ちようし わる はや
 冬休み中に乱れてしまった生活リズムのままでは、体の調子が悪くなります。早めに
 ふゆやす ぬ だ 冬休みモードから抜け出しましょう。

1、早く寝



よ ふ がっこう むり はやお ねむ
 「夜更かし→学校があるから無理に早起き→眠い、だ
 るい」というパターンが多く見られます。早起きしなければ
 ちこく おお み はやお
 遅刻してしまいますから、夜更かしをしないことがまず
 ひつよう はや ね こころ
 必要です。できるだけ早めに寝ることを心がけましょう。

2、3食、特に朝食を

あさ ひと いがい おお ちようしょくぬ
 朝から「だるい」人に意外に多いのが「朝食抜
 き」。胃が空っぽでエネルギー不足のまま学校に来て
 い から ぶそく がっこう き
 も、頭も体も働かずに元気が出ません。
 あたま からだ はたら げんき で



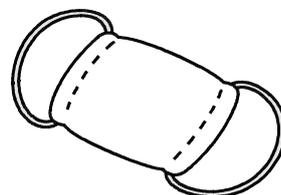
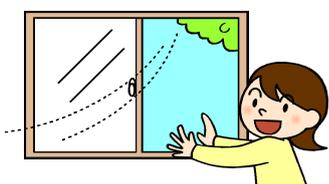
3、体を動かす！



よる おも ひるま
 「夜になっても眠くならない」と思ったら、昼間のうち
 すこ からだ うご うご ぶん からだ やす
 にもう少し、体を動かしましょう。動いた分、体は休
 ひつよう よる しぜん ねむ
 みを必要としますから、夜には自然に眠くなります。

マスクって、本当に予防できるの？

じぶん は いき しつけ はな かんそう はたら
 マスクをすると、自分の吐く息の湿気でのどや鼻が乾燥しにくくなり、ウイルスの働
 きが弱まります。咳やくしゃみをするとう飛び出す鼻水やつばに
 よわ せき と だ はなみず
 ついたウイルスもマスクが防いでくれます。



やっぱりマスクはインフルエンザ予防に欠かせませんね。