

# 1月 ほけんだより



徳島県立国府支援学校

あたら とうし むか ことし ねが  
新しい年を迎えました。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

ほんかくてき さむ あさ お あさ はん た  
いよいよ本格的な寒さがやってきます。朝起きて、しっかり朝ご飯を食べることで

からだ あたた にちげんき かつどう せいかつしゅうかん ととの さむ ふう  
体も温まり、1日元気に活動することができます。生活習慣を整えて、寒い冬を

の 乗り切りましょう。

## かぜ しょうじょう ちが 風邪とインフルエンザの症状の違い

<p><b>かぜ</b></p> <p>ねつ熱</p> <p>はなみず鼻水</p> <p>くしゃみ</p> <p>のどいた喉の痛み</p>	<p><b>インフル</b></p> <p><b>エンザ</b></p> <p>こうねつ高熱</p> <p>さむけ寒気</p> <p>だるさ</p> <p>ぜんしんいた全身の痛み</p>
---	---

きそくただい せいかつ ところ かせ よぼう しょうじょう  
規則正しい生活を心がけ、風邪やインフルエンザを予防しましょう。症状がみられたら  
はや じゅしん きゅうよう  
早めの受診と休養をしましょう。

## じこ き 事故やけがに気をつけよう



こうつうじこ おお  
交通事故が多い  
のは夕方です。  
ゆうがた  
暗くなる前に帰  
りましょう。



さむ ひ みち こお  
寒い日は道が凍  
っていることが  
あります。滑るの  
で、注意して歩き  
ましょう。



だんぼうきく ふ  
暖房器具に触れると、  
やけどをする危険が  
あります。近くで遊ん  
だり、走ったりしない  
ようにしましょう。



でんき  
こたつや電気カーペット  
は、低温でも長時間の使用  
でやけどをすることがあ  
ります。使いながら寝ない  
ようにしましょう。

## だんぼう しょうず りょう 暖房を上手に利用しよう

<p>せっていおんど たが 設定温度を高く しすぎない</p> <p>20~22℃に しよう</p>	<p>じかん かいかんき 1時間に1回換気 を心がける</p>	<p>しつと たも 湿度を保つ</p> <p>かしつき つか 加湿器を使ったり、 せんたくもの ほ 洗濯物を干したりして、 しつと たも 湿度を保ちましょう。</p>
--	---	---

## しょうがつ お正月 きぶん 気分から ぬ だ 抜け出す



5. 外で体を動かしましょう。  
からだ うご ころ  
体を動かすと、心も  
からだ  
体もリフレッシュ  
できます。

## 5つの ステップ

4. テレビやゲームは時間を決めてしましましょう。  
ときどき とお けしき なが  
時々、遠くの景色を眺め、  
め やす  
目を休めましょう。

## 3. 1日3回食事をしましましょう。

ふうやす ちゅう あさ はん た ひと  
冬休み中、朝ご飯を食べてなかった人は、  
すこ  
少しだけでもいいので食べましょう。

## 2. がんばって早起きをしましましょう。

はや お  
早起きを続けると、  
しぜん はやね しゅうかん  
自然に早寝の習慣もつきます。

1. 夜更かしせず、早めに寝ましょう。  
よる ねむ  
夜しっかり眠ることが次の日の元気のもとになります。