

1月 ほけんだより



徳島県立国府支援学校

あたら とし 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 ちげんき かつどう せいかつしゅうかん ととの さむ ふゆ
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 き
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>かぜ</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>インフル</p> <p>エンザ</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

<p>こうつうじこ おお 交通事故が多いのは夕方です。暗くなる前に帰りましょう。</p>	<p>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。</p>	<p>だんぼうきぐ 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。</p>	<p>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。</p>
--	---	--	--

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>しつど 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、しつど 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。体を動かすと、心も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。時々、遠くの景色を眺め、目を休めましょう。

3. 1日3回食事をしましょう。冬休み中、朝ご飯を食べてなかった人は、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ょう。早起きを続けると、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。夜しっかり眠ることが次の日の元気のもとになります。