

# ほけんだより 2月

美郷北学園保健室 2月1日(金)

## まだまだ心配・インフルエンザ

1月に入ってから、県内ではインフルエンザが多くなっています。日向市や延岡市など近隣の地区でもインフルエンザによる欠席が多くなっているようです。まだまだ、油断せずに、一人一人が『手洗い・うがい』『マスク』『換気』などできることを考え、予防しましょう！



☆マスクは正しくつけましょう(かばんに2〜3枚常備しましょう!)

自分の顔の大きさに合ったマスクをつける

鼻からあごまでマスクでおおう



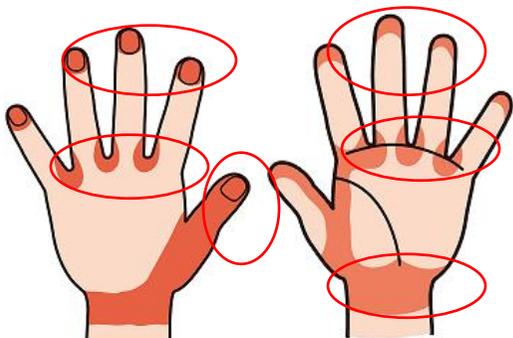
ゴムが長いときはゴムをくっつけて長さを調節する

鼻の形にぴったり合わせる

あごマスクになっていませんか?

☆しっかりと手洗いをしましょう

手を洗う時間の目安は、30秒!せっけんで、洗い残しがないように手を洗いましょう!



洗い残しが多い部分  
☆指先 ☆指の間 ☆親指 ☆手首

洗い終わったら、きれいなハンカチで手をふくのも忘れずに!

前期ブロックには、中期ブロックの保健体育委員が手洗い指導を行い、『♪ハッピーバースデー』の曲に合わせた手洗いのうたを教えてくださいました。『♪ハッピーバースデー』を2回歌うと、約30秒!水は冷たいですが、しっかり手を洗って予防しましょう!!



2月4日の立春を過ぎると、暦の上ではもう春です。今年の冬は、例年より暖かい日が多いですが、最低気温は0℃を下回るなど、まだまだ寒い日もあります。寒いと、背中が丸まり、視線も下向きに・・・寒い時こそ、背筋をピシッと伸ばし、体を動かして、元気に過ごしましょう!



## 2月は、『生活習慣病予防月間』です!

生活習慣病とは、運動不足や食事の偏り、睡眠不足など健康によくない生活を長く続けることによっておこる病気のことです。昔は「成人病」という名前で、大人がなる病気だと言われていましたが、最近では、子どもでも多く見られるようになりました。生活習慣を正すことで、予防ができる病気です。自分の生活習慣を振り返ってみましょう。

### 生活習慣で病気になるの?



生活習慣病  
がん・脳の病気  
心臓の病気・糖尿病  
高血圧 など

### 生活習慣が大切なのは、なぜ?

生活習慣の基本は **食事 運動 睡眠** です。健康にいい生活習慣でこんなにもいいことがあります

バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子よくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

### 未来の自分のために



子どものころからよい生活習慣を身につけましょう