



令和 4 年 1 月 7 日
延岡市立北浦小学校
保健室
おうちの人とよみましょう♪

たの 楽しすぎた冬休み…

ふゆやす こんな人は

よう ちゅう い 要注意!



あけましておめでとうございます🎉

2022年の干支はトラ🐯「虎に翼」ということわざを聞いたことが
ありますか? 「鬼に金棒」と同じ意味で、強い力がある人にさらに強
い力が加わることをいいます。まだまだ油断できない
感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク…
と「虎に翼」の元気な体を作りましょう!



おも あ ひと 思い当たる人は、どうすれば改善できるかな? 今日からトライしてみよう★

「元気な1年に〜タイガー〜」なら、今日から〜トライ!〜



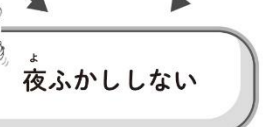
はや お しゅうかん 早く寝る習慣を
つけタイガー



ぐっすり 眠りタイガー



かん せんしゅう 感染症に
気をつけタイガー



感染症
に
負けないために
マスク 清潔なものを
使おう
手洗い 石けんつけて
丁寧に
運動 がんばり
すぎない程度に
換気 寒いけど…
わすれずに!

たいよう ひかり あ 太陽の光を浴びる

ふん はや お 15分早く起きる

ばん 晩ごはんを
はや 早めに済ませる

ぬるめの お風呂に浸かる

夜ふかししない

朝食からはじまる 元気な一日

カゼによる
くしゃみ・鼻水に効く
ツボ

迎香

場所



おさえ方



中指の腹を
ツボにあて、
円をえがくような
イメージで
ゆっくり押す

早く起きる



朝ごはんをしっかり
食べるために早起きしよう！

あたま
頭がスッキリ！
しゅうちゅうりよくぜんかい
集中力全開

栄養バランスをしっかりと



パンやごはんなどの
「炭水化物」
卵や牛乳などの
「たんぱく質」
果物や野菜などの
「ビタミン・ミネラル類」

しっかり栄養とって
午前中から
エンジン全開

よく噛んで食べる



しっかりとかんで
食べることで
脳が活発になる！

食べると
内臓も目覚めて
トイレも全開

いってらっしゃい！



余裕をもって
早く出発！
ゆっくりあわてず
学校へ行ける

カサカサ唇に要注意



マスクには保湿効果がありますが、唇
とマスクがこすれて摩擦が生じ、唇
が乾燥しやすくなるときもあります。

カサカサ唇の対処

- 唇をなめない
- リップクリームをぬる
- ビタミンをとる
- 水分をとる
- 部屋を加湿する



カサカサ唇は痛くて辛い！
プルプル唇を目指そう

みのが
見逃さないで

からだの
サイン

あたま
頭

ガンガンする
ぼんやりする



め
目

しょぼしょぼする



はな
鼻

つまっている
鼻水がでる



のど
のど

イガイガする



おなか
おなか

苦しい
ゴロゴロする



「疲れているよ」
「調子がよくないよ」
という体からの
メッセージかも
しれません。
気付いた時は、
早めの対処を！

