

ほけんだより

12月になりました。「寒い、寒い」と室内にこもるより、できるだけ外でからだを動かしましょう。ぽかぽかとかからだ温まると、カゼに対抗するからだの力が強くなります。おうちの人にも忙しい月です。お手伝いでからだを動かすのもいいですね。



2つのカゼインフルエンザレベルでチェック!

ふゆをげんきにのりこえられるかな?

まずは質問に答えよう。(はい 1点、いいえ 0点で計算します)

めんえき

免疫レベルはどれくらい?

合計
点

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

よぼう

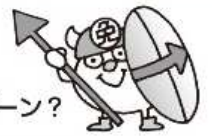
予防レベルはどれくらい?

合計
点

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (はい・いいえ)
(温度20℃くらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)

まじわるのは、どのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



どのゾーンに当てはまったかな? 免疫レベル・予防レベルをあげて、冬を元気に乗りこえよう!



毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな? 免疫力が強くて、ウイルスに負けることがあるかも。



ウイルスがからだに入るのをバッチリ防げています。もし入ってきても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい!



冬になると、よくカゼをひくんじゃない? ウイルスはからだに入りほうだい。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!



ウイルスへの注意はバッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだをウイルスに負けちゃうかも。