



令和5年1月10日

西原小学校



あけましておめでとうございます!2023年がスタートしました!冬休みは楽しく過ごすことができましたか?生活リズムを学校モード

に切りかえて、健康的に過ごしていけたらよいですね。今年も元気に生活していきましょう!

〈空気かんそうから自分を守ろう!〉

冬は空気がかんそうする季節です。空気のかんそうは、

体に悪い影響を与えてしまいます。

1 のどがかんそうして、病気にかかりやすくなる。

➡ ウイルスから守る力が低下してしまう。

2 肌が荒れてしまう。

➡ ひびわれ、かんそう肌になる。

3 感染症のウイルスが増えてしまう。

➡ かんそうした空気はウイルスを元気にしてしまう。
冬のかんそうに注意!



水分ほきを
忘れずに!



加湿器を使って!



ハンドクリームで
手をガード!

〈気をつけよう!冬におこる肌トラブル〉

寒さで血の流れが悪くなり、指や鼻、

しもやけ

耳が赤くはれてしまいます。

痛みやかゆみが出てきます。

予防方法

手や足をぬれたままにしない。



くつしたや手ぶくろがぬれたら交換す

る。あたたかい服装をする。

今月の生活リズム目標

好き嫌いせず食べよう!

★野菜はかぜ予防にもなるよ!



