

季節外れのインフルエンザや、手足口病など、さまざまな感染症が
発生しています。手洗いやかんき以外に、どんなことができるかな??

① 適度な**運**動 強すぎるのは逆効果。少し汗ばむくらいで。

② ぐっすり**眠**ってしっかり**休**む

ふとんの中で
スマホ・ゲームは
すいみんの質を下げるよ



免疫力とは
体に入ってきた異物と
戦い、体を守る力

③ **笑**う 精神的ストレスをためない **楽**しま!!

考えても仕方がないことは考えすぎない
自分に合った「気持ちの切りかえ方」をみつけてみよう

おしゃべり

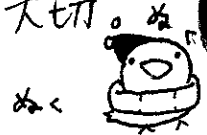
時間を区切る

④ 質の良い**食**事
腸内環境を整える
おすすめ!

発酵食品 食物せんい

おなかを冷やさないようにすることも大切。

温める



11月8日はいい歯の日

自分の歯みがきの仕方をチェックしよう

ポイント1

歯ブラシはえんぴつの持ち方で力を入れすぎない

毛先がボサボサになったら交換しよう

ポイント3

口の奥や歯のうらは手鏡でのぞきながらみがこう

ポイント2

歯だけでなく、歯肉にも毛先をあてて、チョコチョコ動かそう



秋～冬の服に着がえよう

みなさんは今どんな服を着ていますか？ 温度調整ができる服にしましょう。

- かさね着をする
- あったかい物を身に付ける

- うら起毛を着る
- マフラーや手ぶくろを利用する

6-1 保健委員賞

