

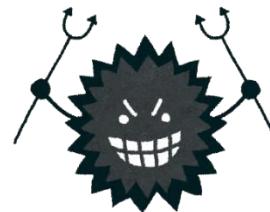
ほけんだより

～臨時号

きょうとしりつあんしゅしょうがっこう
京都市立安朱小学校
保 健 室



正しい知識で正しく感染症を予防しよう



ウイルスに負けない、からだ作り

しっかり睡眠

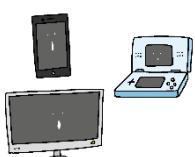


休校中に家
でもできること♪

たっぷり寝ている間に一日の体の疲れを取ってくれるよ！
また寝ている間に、ウイルスに負けない強い体を作ることに関係する
ホルモンがたくさんでるんだ！そしてウイルスに負けないような体を
作ってるんだよ！

+ 1

寝る前のスマホ・タブレットは X



寝る前に見ると、寝つきが悪くなり結果的に、寝る時間が
遅くなってしまったり、せっかく寝ているのに睡眠の質が悪く
なり強い体を作ることに関係するホルモンがあまりでなかっ
たりしてしまうよ！



1日3食



特に朝ごはん！
朝ごはんから一日
をはじめよう♪

お風呂につかって温まる



体温UPと血液の流れがよ
くなり、ウイルスと闘う
免疫さんのパトロールが
強化されるよ！

お腹の調子を整えよう



からだ
体のなかから
スッキリしよう♪

笑顔でストレス解消



笑顔がいっぱいだと
心も体も元気★
そんな時は免疫力も
UPしているよ♪

自分も移らない人にも移さないを大切に。休校を乗り切ろう！