※おうちの方とお子さんで一緒にお読みいただけるよう編集しました。

ずほけんだより

2025年12月 瀬戸SOLAN学園

発行:保健室

寒い朝に冷たい風が私たちを吹きつけ、思わずぶるっと震えた経験がありませんか。私た ち人間をはじめとする「恒温動物」は、体温を一定に保たないと生命に危険が及びます。こ の震えは、筋肉を震わせて熱を生み出し、体を温める大切な仕組みなのです。ただ、寒い時 以外にこの震えが起こったら、熱が出る前触れかもしれません。温かい部屋でぶるっと来た ¸ん゙は、。酷くならないうちに草めに休みましょう。

ための

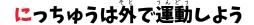


ふくそうであたたかく

・薄着はNG。上手に重ね着をしましょう。

ゆっくりお風呂に入ろう

・シャワーだけで済まさず湯船にゆっくりつかりましょう。



・寒いとつい家にこもってしまいがちです。「積極的に体を動かしましょ

まずは早起きから

・生活リズムを保つコツは早寝早起き。学校がある日と同じ時間に起き夜 更かしはやめよう。

けんこう的な食生活を

・食べ過ぎに注意して、腹穴分曽を心がけましょう。

なんでもかんでも投稿しない

・SNSは使い方を間違えると思わぬトラブルになります。顔写真を勝 手にアップしたり悪口を書いたりしてはいけません。

いつも手洗いを忘れずに

・手洗いは感染症予防の基本です。

清潔なハンカチ・ティッシュもポケットに入れておきましょう。







