

ほけんだより

高時小学校 保健室
2023年2月3日

2月になりました。まだまだ新型コロナウイルス感染症やインフルエンザが流行しています。今までどおり感染予防をしっかりと毎日過ごしましょう。



感染症予防の**ポイント**は **減らす・入れない・戦う**



こまめな掃除
や換気で室内
のウイルスを

減らす!



マスクや手洗
いで体にウ
イルスを

入れない!



食事・睡眠・運動で
免疫をつけてウ
イルスと

戦う!

体も心も **鬼は外!**



鬼は～外!の豆の豆知識



どれが大豆?

大豆を使っている
食品を〇で囲もう

枝豆・もやし・きな粉・納豆・豆乳・ゆば
しょうゆ・おから・とうふ・みそ・おあげ



こたえ
全部、大豆からできています。
美味しさも優秀ですね!

背中を
まっすぐに
するだけで



せなかをまっすぐにして座るグループ
と、せなかを丸めて座るグループに分か
れて一日中課題をこなす

という研究をした
博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、
やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーラン
ドの博士は、自分がうつむいて歩
く癖があったため、胸を張るよう
にしたら、気分がよくなり、この
研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人
は、本当にそうなるかどうか、試
してみるのもいいかもしれません。

レッツチェック! すわったときのしせい

- ◎よいしせい
- ×せすじをまっすぐに!
- ×ふかくこしかけよう!
- ×あそぶとあぶないよ!



冬の皮膚トラブルへの予防と対処



【乾燥肌】ていねいに皮膚の保
湿をして、部屋は加湿する。



【しもやけ】手洗い後はしっか
りふき、外出時は手袋で保温。



【低温やけど】カイロは直接肌
にはつけず、下着の上から貼る。