

# 保健だより 1月



令和6年度 中央国際高校 保健室

## 今年の健康目標は？

一年の計は元旦にあり！ さっそく、今年一年を健康に過ごせるように、目標を立てましょう。

それには、まず自分自身の生活を見直すことが大切です。今、何ができていて、何ができていないかな？ それをチェックすることから、健康生活への第一歩を始めましょう！



- 早寝早起きをする
- 運動習慣をつける
- 栄養バランスのよい食事をとる  
(朝食もしっかり食べる、おやつを食べ過ぎない)
- つかれたときは、早めに休む
- 寝る直前まで、スマートフォンやパソコンを見ない



手洗い・消毒  
だけじゃない！

## 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

換気

2カ所開けて、  
空気を流そう



鼻呼吸

鼻呼吸できないときは  
マスクをしようね。



保湿

水分補給・保湿クリーム…  
うるおいある生活を。



歯みがき

お口の中のケアで  
感染リスクが10分の1!?

