

1月の保健目標 「冬の病気を予防しよう」

1年で最も寒いとされる日は「大寒」と呼ばれ、毎年1月21日頃とされています。冬の寒さが厳しい月ですが、かぜや感染症の予防をしっかりとしましょう。

ウイルスはこんな人が大好きです

食べ物の好き嫌いが多い



夜ふかししている

運動をしない



手洗い・うがいをしない

冬こそ体を動かそう

寒い季節は、ついつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

運動の効果



ストレスが発散できる



おなかがすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる

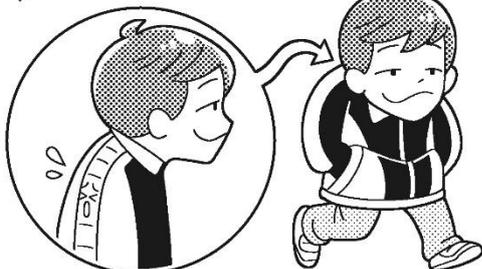


筋肉や骨がしょうぶになる

寒いからといって

ポケットに手を入れて歩くと危ないよ

× ねこ背になるよ



ねこ背は首の痛みや肩こり、消化不良などの原因になります。

× 転んでも手につけないよ



ポケットに手を入れていると、転んだときに手につけず、けがをすることがあります。