



ほけんだより



アサンプション国際小学校

2017年度 1月号

ひふせ 冷えを防ごう

体がしんどいと体温計で熱を測りますよね？高いと心配になりますが、実は体温が低いのも体にとって良くない事なのです。

知っていますか？体温が1度さがると免疫力（病気と戦うチカラ）が30%も低下してしまいます。つまり、体が冷えていると、ウィルスは入ってきやすい状態なのです。

こんなことはありませんか？



その理由は!

環境も関係しますが、免疫力の差によることが大きいです。

特定の病気に対する抵抗力はワクチンなどでつけることができますが、どの病気とも戦える免疫力は自分で作るしかありません。逆を言えば、そんな最強の免疫力を自分の体の中で作れるのです!

最強の免疫力の作り方

- ①しっかり寝る
- ②バランスよく食べる
- ③運動をする

ほけんしつニュース

3学期が始まって早々、校内でインフルエンザが出始めました。一気に流行期に突入しそうです。また、風邪や溶連菌などもちらほらと出ています。しっかり予防して、ウィルスの季節を乗り切りましょう!

ほけんしつ 1000の日記



この3つを毎日つづけることが、ウィルスに負けない最強の体を作ります!

3学期が始まって、1週間がたちました。みなさん、生活リズムはもとにもどったでしょうか。寒い冬、かぜやインフルエンザに負けないように体をきたえて、1年間の締めくくりをしっかりとしましょう。

インフルエンザ



予防方法

