

げんき

保健委員会

1-4

1-5

2018.11.20.*

朝はグッと冷え込む時期になりました。

11月から冬服になり、マフラーや手袋を身に着けて登校する人も増えてきました。首や手首を温めることで、効果的に保温することが出来ます。身近なものを上手に取り入れて寒さと上手に付き合っていきましょう。

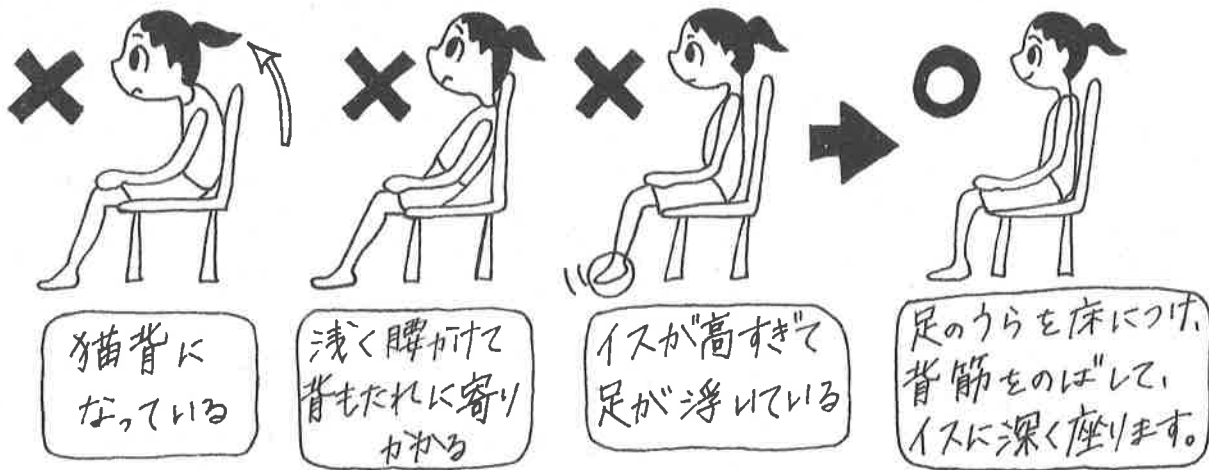
来週は持久走大会です。みんなで頑張ってゴールを目指しましょう!!

正しい姿勢で座っていますか？

みなさん、正しい姿勢で座っていますか？

姿勢が悪いと、見た目だけでなく、内臓に負担がかかります。自分の身体に合った椅子を選びましょう。

また、長い時間同じ姿勢でいると、身体に負担がかかります。休み時間には、身体を伸ばして心も身体もリフレッシュしてください。



冬 ~ Comming Soon ~



いよいよ冬がやってきます。空気が乾燥して、風邪もはやる時期です。風邪予防はなんといっても「手洗い・うがい」です。外から帰ってきたら、必ず手洗いうがいをし感染予防に努めましょう。また、免疫力が低下すると体調を崩しやすくなります。バランスの良い食事、睡眠をしっかりととりましょう。



冬が来るよ



お肌を乾燥させない

さむさをガードするポイント 3つの『くび』

- くび
- 手くび
- 足くび

