



こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標
さむ さま
寒さに負けない子になろう

りっしゅん を迎え、こよみ うえ はる になりますが、まだしばらくは、
きびしい さむ さが つづき そうです。きこう に合わせて、ふくそう しょうず に
ちようせつ ながら、さむい 時期を乗り切りましょう。

あったかい 重ね着のポイント



✓ **肌着を着る**

はだ ちよくせつ あせ す そざい
肌に直接当たるので汗をよく吸う素材が
オススメ。速乾性があれば体が冷えません。



✓ **外側は風を通さない
素材のものを**

そと つめ くうき とお なか ねつ
外の冷たい空気を通さず、中の熱を
逃がさないためにも風を通しにくい
素材のものにしましょう。



✓ **2~4枚の重ね着を**

からだ はっせい ねつ ふく ふく あいだ そう た あたた
体から発生した熱が服と服の間の層に溜まり暖かくなるので、
き まいすう すく こうが ひく
着る枚数が少ないと効果が低くなります。たくさん着すぎて
ぬぎ ぎ ちようせつ
も脱ぎ着しての調節がしにくくなるので注意しましょう。

インフルエンザ に注意

かぜやインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症も、
まだまだ流行しやすい時期です。油断せずに、自分のできる
たいさく づつ
対策を続けていきましょう!



て あら
手洗い・うがいをする



マスクをする



き そくただ せいかつ
規則正しい生活をする



ひとご さ
人混みを避ける

いつもの体の調子と違う、体調が悪い、と感じる時は、無理をせず、早めに体を休ませましょう。