

寒い日が続き、空気も乾燥しています。乾燥が続くと、ウイルスが活発に活動しやすくなります。寒い季節は、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザなど他の感染症にも注意が必要です。感染症にかからないためにも、日頃から生活リズムを整え、体調管理をしっかりとしましょう。

## ～免疫力を高めよう！～

免疫力とは・・・

病原菌やウイルスなどの外敵の侵入から体を守ったり、体内にできた害をもたらす細胞を除去する自己防衛反応のことで、病気から体を守る働きのことです。

免疫力を高めるには・・・

<p>＊適度な運動をする</p> 	<p>＊睡眠をしっかりとる</p> 	<p>＊栄養バランスのよい食事</p> 
<p>＊体温を下げない</p> 	<p>＊よく笑う</p> 	<p>＊ストレスをためない</p> 

免疫力を高めて、元気に冬を乗り切ろう！

ポケットには何を入れますか？

最近、ポケットに手を入れて歩いている人が増えています。ポケットに手を入れていると、姿勢も悪くなっているのを知っていますか？寒くて手が冷たいのはわかりますが、手をポケットに入れたままだと、転んだときにすぐに手をつけなくて、顔や頭をぶつけてしまい、とても危険です。ポケットにはハンカチとティッシュを入れ、背筋をのばして、かっこよく歩きましょう！



悪くてもよくても、うわさとのつきあいは慎重に。

うわさはあくまでもうわさ。本当かどうかわからない。

うわさよりも、自分で見たものや感じたことを信じるたいせつさを忘れないで。