

ふゆやすみのすごしかた

けんこうについて

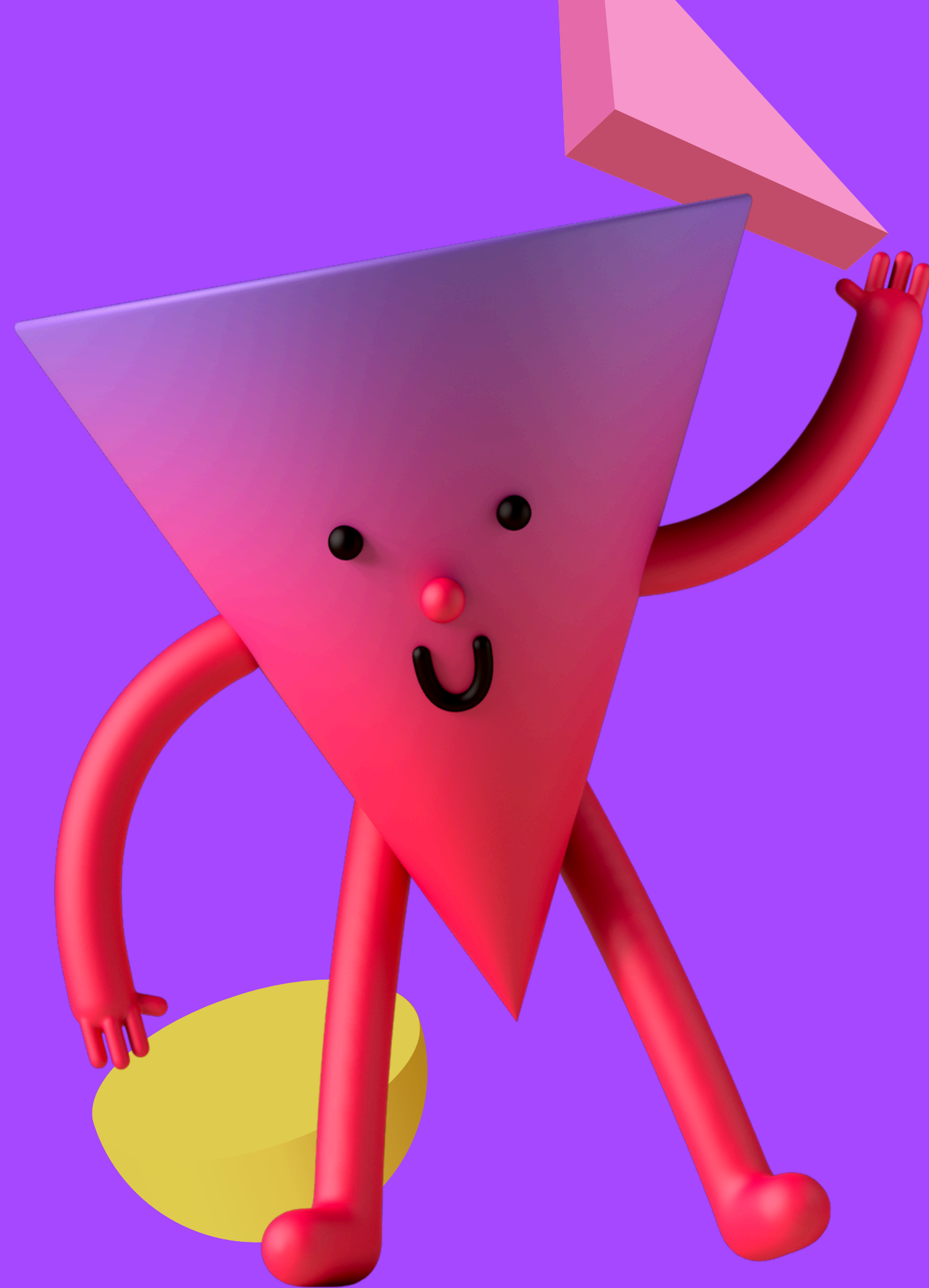




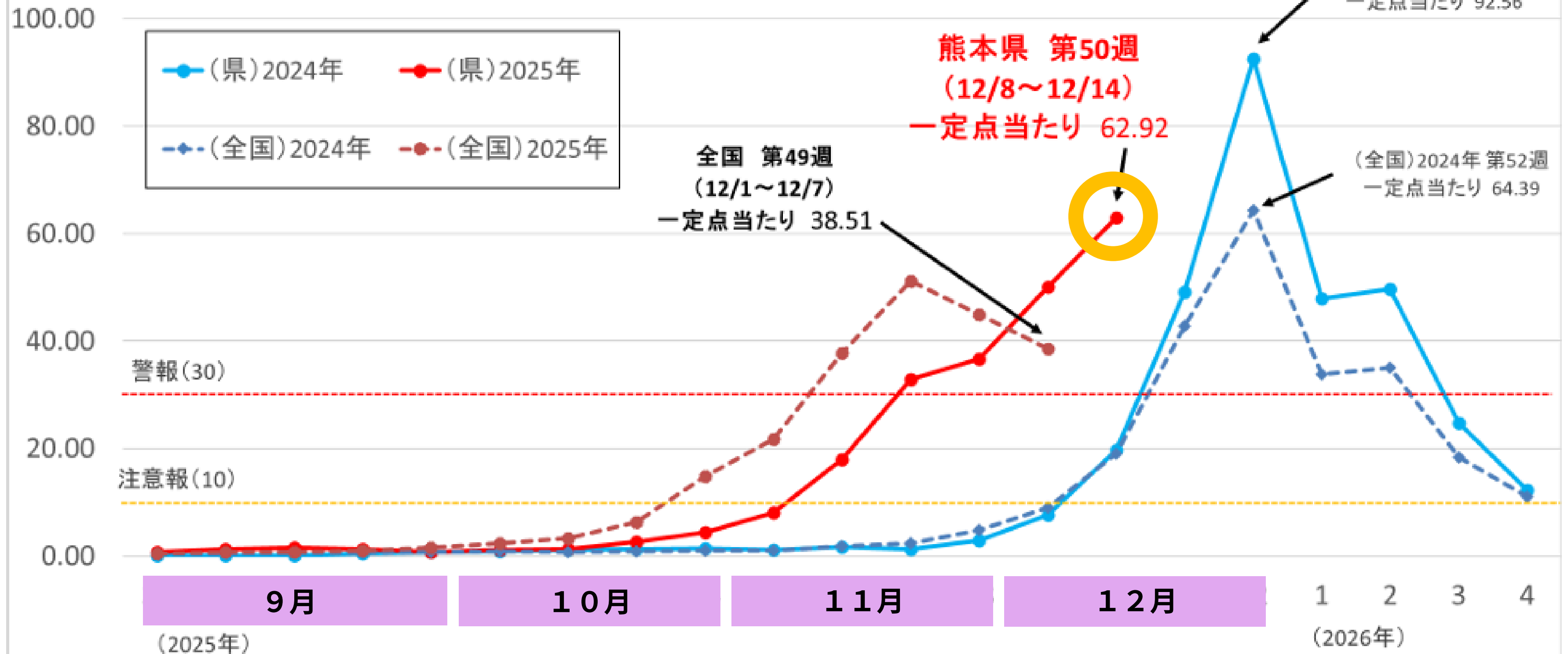
まずはじぶんに
おつかれさまを
つたえよう！

よくがんばったね

ふゆやすみも
げんきにすごすために



インフルエンザ 一定点当たりの報告数



かんせんしょう たいさくは 1つではなく

くみあわせ で!

かぜ、インフルエンザなどのウイルスは
「^て^{あら}手洗^いだけ」「^マ^ス^クだけ」では^ふ^せ防ぎきれません。

いくつもの^{たい}^い^さ^く対策を^く組み^あ合わせることで
ウイルスが^{はい}入りこむチャンスを^へ減らせます。



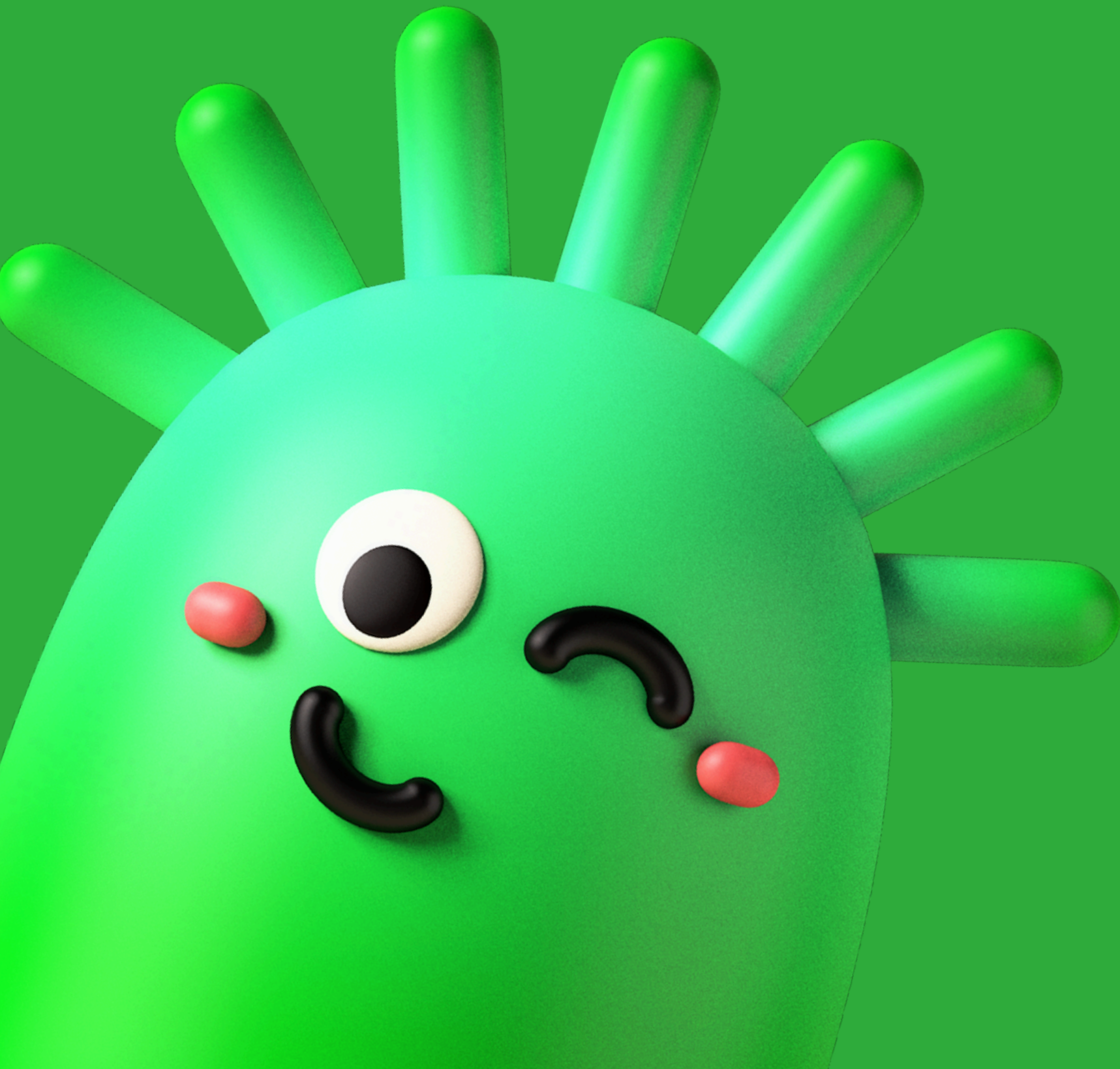
せいけつ できいることも たいせつ

て あ ら
手洗い

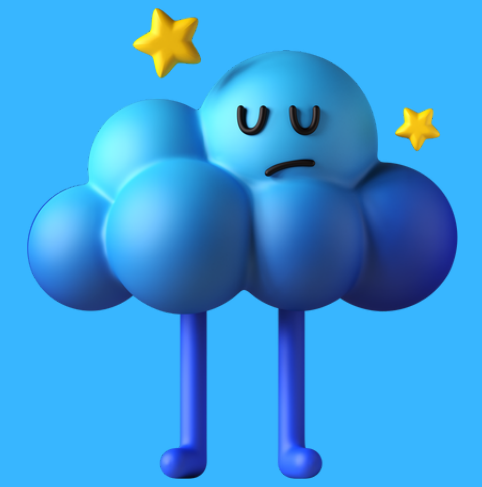
まい にち にゆうよく
毎日の入浴（お風呂）

はみがき

からだ まも
ウイルスから体を守ろう



より質の高い睡眠



元気のもと「セロトニン」は
夜になると「メラトニン」に
変わります。

このメラトニンが多いと
よく眠ることができます。

- 起きたら、カーテンをあける
- 夜は、光をさける

朝は明るく 夜は暗く！

寝る前のスマホ、ゲームはNG！

いぞん ネット依存になると・・・

ねむれない

急にキレル

すべてがめんどろになる



やりすぎには気をつけましょう

エネルギーをたくさんためて

としあ
年明けもいっしょにがんばりましょう

