

ふゆやすみのすごしかた

けんこうについて





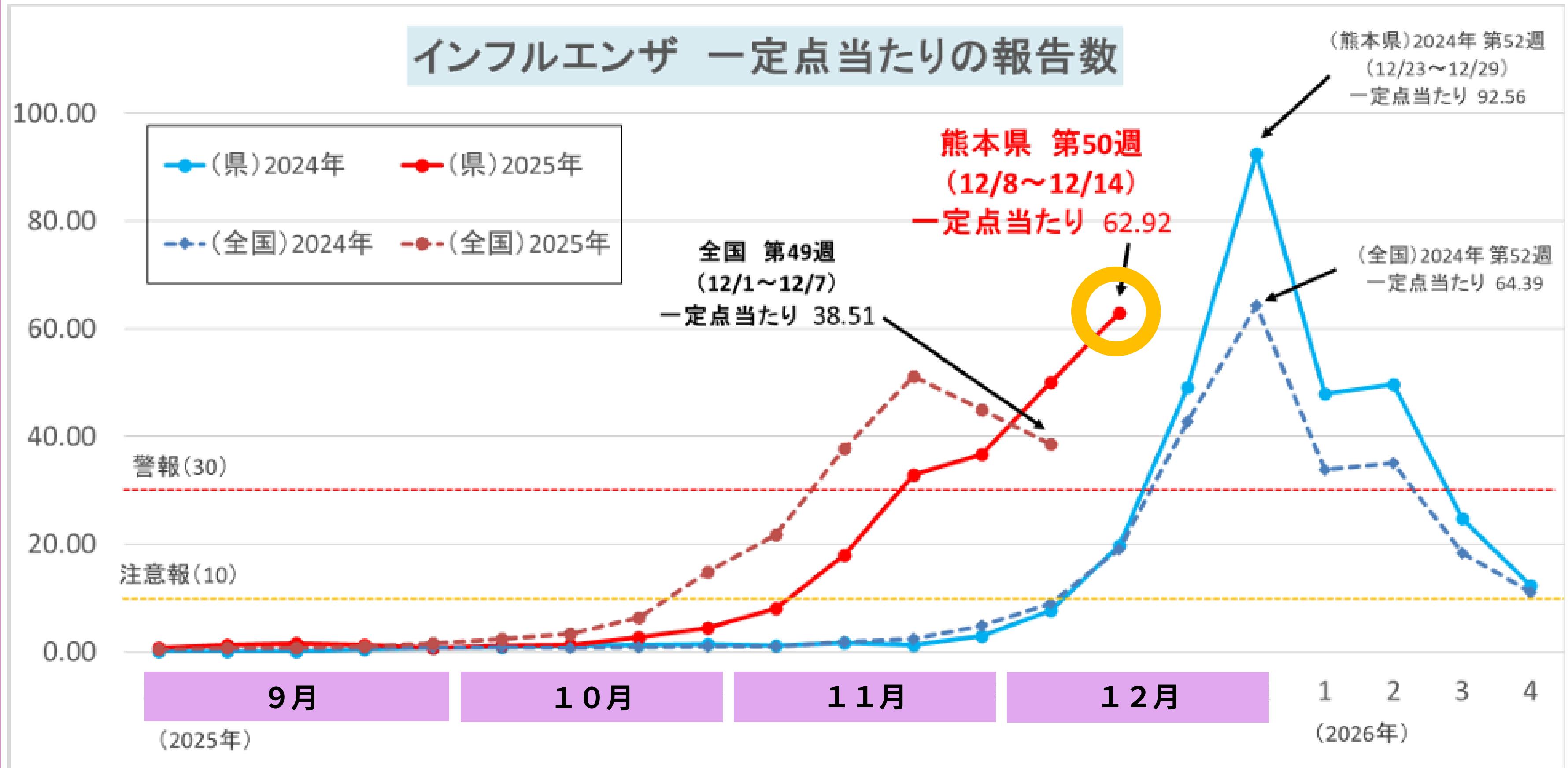
まづはじぶんに
おつかれさまを
つたえよう!

よくがんばったね

ふゆやすみも
げんきにすごすために



くまもと けん
熊本県 じょうほう
インフルエンザ情報



かんせんしよう たいさくは 1つではなく

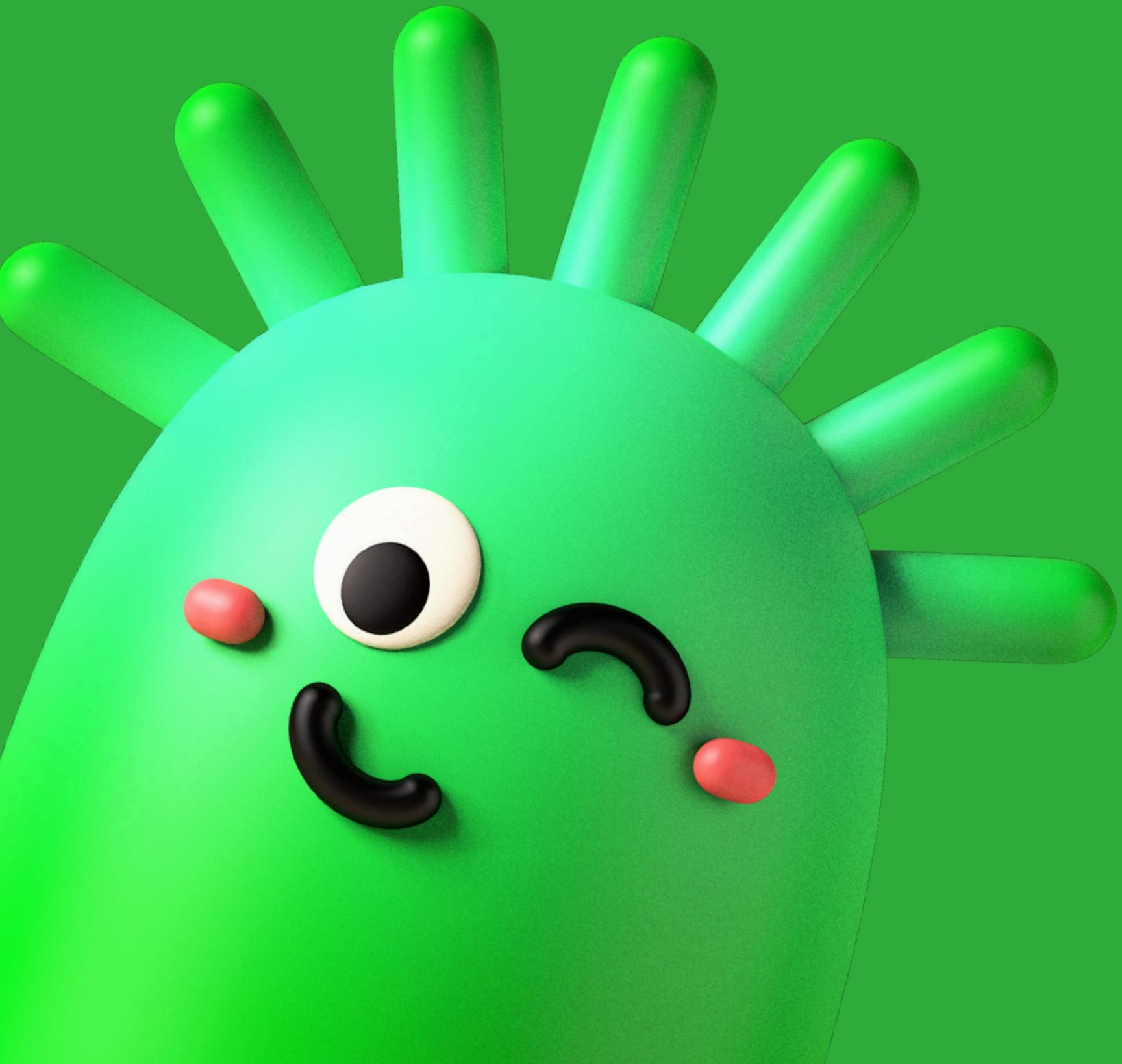
くみあわせで!

かぜ、インフルエンザなどのウイルスは
「手洗いだけ」「マスクだけ」では防ぎきれません。

いくつもの対策を組み合わせることで
ウイルスが入りこむチャンスを減らせます。



せいかつ でいることも たいせつ



てあら
手洗い

まいにち にゅうよく
毎日の入浴 (おふろ)

はみがき

からだ まも
ウイルスから体を守ろう

より質の高いすいみん



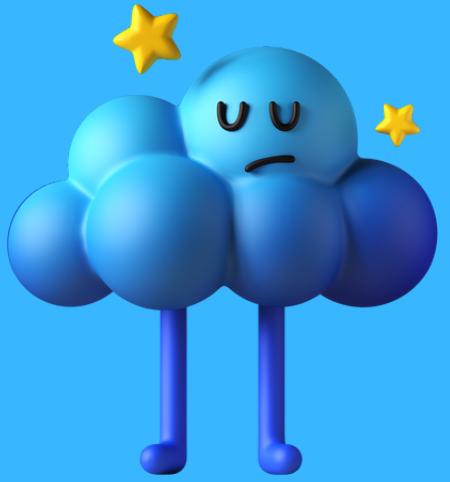
元気のもと「セロトニン」は
夜になると「メラトニン」に
変わります。

このメラトニンが多ないと
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

急にキレる

すべてがめんどうになる

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

