



新しい年がスタートしました。昨年は、保健関係に多くのご支援・ご協力ありがとうございました。今年も長井小学校のみんなが、元気に楽しく過ごせるように、健康について伝えていきたいと思ひます。どうぞよろしくお願ひします。

2018年も、明るいあいさつが長井に響きますように！

1月の保健目標

冬の病気を予防しよう！

インフルエンザ 流行状況

1月12日現在、長井小学校では4名報告があがっています。(冬休み中にかかった人もいます。)

また、平成30年1月5日、保健所健康づくり課が、横須賀市内に「インフルエンザ流行注意報」を発令しました。

正しい手洗い・うがい・せきエチケットで、インフルエンザを予防しましょう！

入浴にはよいことがたくさん

★血液の流れをうながして、体をあたためる



ぬるま湯にゆっくりつかれば、体の中心部から温まります。

★筋肉や関節の緊張をほぐす



体の疲れをとり、肩こりや腰痛の症状をやわらげます。

★体の汚れをとる

お湯につかることで、皮ふの表面の汚れがとれやすくなります。



★免疫細胞を活性化する



お湯は体温をあげ、免疫細胞の働きを活発にします。

ここに注意！

☆かけ湯をする

手足の先など、心臓から遠い部分からかけて、お湯に慣らします。

☆湯冷めに注意

からだや髪の水分会をよくふき取っておきましょう。

☆しっかり水分補給

水分を補給し、20～30分間は、体を休めましょう。

あ いさつで
みんな
笑顔に



け んこうの
目標
たてましょう



ま いにち
元気に
体力づくり



し っかり
食べよう
朝ごはん



て あらいで
かぜ予防



お いしく
食べて健康に



め を
大切に



で かけるときは
車に
注意しよう



と もだちと
仲良く



う がいで
ウイルスを
おいだそう