



ほけんだよい



令和6年1月12日
 鷹南学園三鷹市立第五中学校
 保健室
 校長 鶴崎 靖二

冬休みは規則正しい生活を送っていましたか？ 寒くて早起きするのがつらい時期ではありますが、朝ごはんを食べると体が温まり、頭もしっかり働きます。生活リズムを戻すためにも、早起きしてしっかり朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

かぜ・インフルエンザを予防しよう！

～自分の予防力&免疫力値を知ろう！～

やり方

- ①2種類のチェック項目を振り返り、点数をつけよう。
- ②出た点数を下の表に点を打ち、つなぎ合わせ表を完成させよう。(例参照)

予防力チェック

- ①部屋が寒すぎず、温かい格好をしている
- ②換気をしている
- ③部屋を加湿している
- ④できるだけ人混みにはいかない
- ⑤手洗い・うがいをしている
- ⑥マスクなどで加湿やウイルスブロックしている

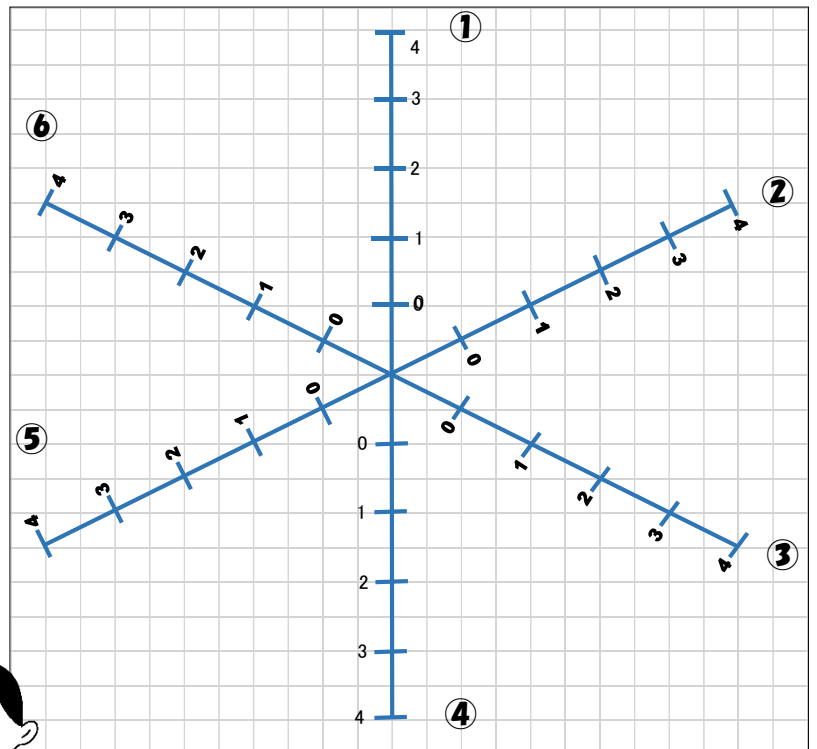
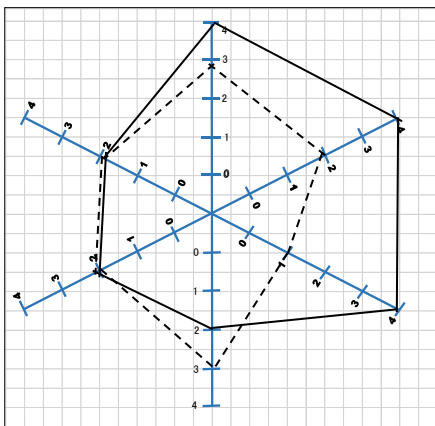
免疫力チェック

- ①十分な睡眠をとっている
- ②好き嫌いなくバランスよく食べている
- ③ストレスをためないようにしている
- ④規則正しい生活をしている
- ⑤よく笑う
- ⑥悩みを友達・家族・先生に相談できる

4点	3点	2点	1点	0点
毎日できた	だいたいできた	時々できた	あまりできなかった	全くできなかった

★表を完成させよう！

予防力 ———
 (例) 免疫力 - - - - -



表をみて出来ているところはそのまま継続しましょう。出来ていないところはあなたの足りないところです。少しずつでもいいので実践し予防力、免疫力を高め風邪をひかない体を作りましょう。

