

# ほけんだより 1月

滋賀県立河瀬  
中学校・高等学校

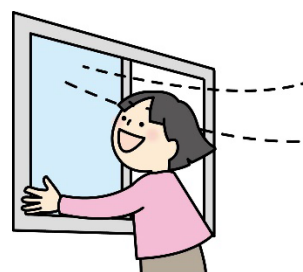
保健室

## ～今年も皆さんが健康で安全に過ごせますように～

新しい年の始まり。みなさんは今年どんな目標を立てましたか？どんなことにチャレンジしたいと思っていますか？何をするにも土台となるのは元気な心と体です。今年もみなさんが健康で楽しく過ごせるように、保健室はサポートしていきます。

さまざまな感染症が流行しています。引き続き、手洗い、マスク（風邪症状がある場合）、換気を行いましょう。

## 学校薬剤師さんからアドバイスをいただきました！



窓を閉め切ってしまいがちですが、まだまだ感染症が流行しています。

★最低でも、教室の欄間（小窓）を対角に2か所、常時開けましょう。

★休み時間には、窓を全開放し、全体の空気を入れ替えましょう。

## やっぱり手洗い！



## 腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。  
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

## 腸内環境を整えるには



### 【食事面】

バランスの良い食事を  
心がける。とくに発酵食品や  
食物繊維の多い食品を  
とるとよい。



### 【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、  
ストレスの解消などによって  
自律神経のバランスが  
崩れないようにする。



2枚の絵を見比べて 7つのちがいを探そう！！



答えは、保健室前廊下に張り出してます☆