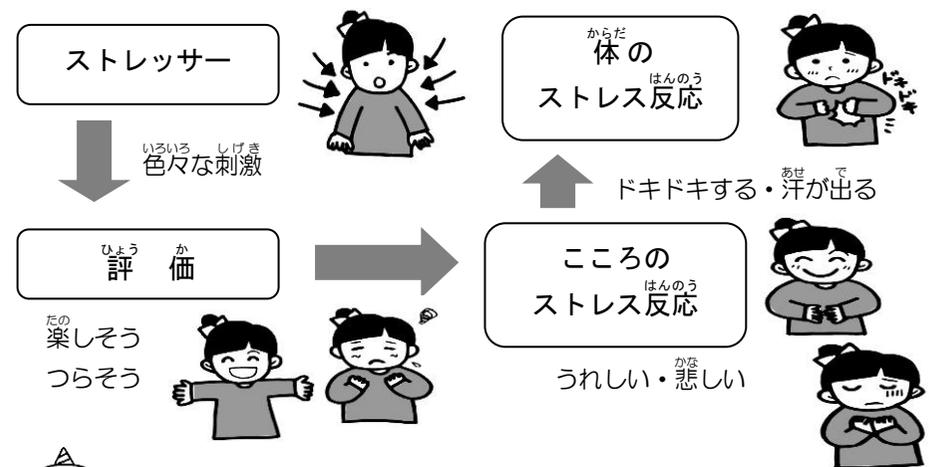




ストレスは良くないことと思いがちですが、ストレスには『良いストレス』と『悪いストレス』があり、『悪いストレス』をどうおさえるかが、毎日を楽しく過ごすためのカギです。



ストレスはこうして起こります



ストレスを感じたらどうすればいいの？

ストレスを受け、「どうにかしたい!」と感じてとる行動を「コーピング」(対処)といっています。良い方法を知っておけば、良くないストレスをなくしたり、軽くすることもできます。



- どなる
- 暴れる
- 落ち込む
- 何もしくなる



- 相談する
- 深呼吸する
- 音楽を聞く
- スポーツをする



## ゆだんたいき 油断大敵！インフルエンザ

インフルエンザと診断される人が続いています。1月に入り、インフルエンザB型と診断された人も出ています。今シーズン、インフルエンザに2回感染した人も出ています。また、新型コロナウイルスと診断された人もいました。睡眠・食事・休養をしっかりと取り、日頃から免疫力をアップして、病気に負けない体作りをしていきましょう。

## かんせんしょうよぼう 感染症予防のキホン！手洗いを見直そう！

多くの感染症予防の基本が『手洗い』です。難しいことではないからこそ、「気のゆるみ」が感染症流行拡大の原因につながります。正しい手洗いを再確認しましょう！



①水でぬらし石けんをつける



②すすぎみまで丁寧に洗う



③泡を残さず洗い流す



### ★手洗いのポイント★

- ①石けんをしっかりと使っているか(泡立っているか)
- ②手首、指やつめの間、しわもしっかり洗っているか
- ③外から帰ってきた後、食事・おやつの前、トイレの後など、こまめに洗っているか
- ④洗った後、清潔なタオルやハンカチでふいているか(家族でも共用しない方がよい)

# せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう いま 生活習慣病予防は今からです!

がつ  
2月

せい かつ しゅう かん びょう よ ぼう げっ かん  
『生活習慣病予防月間』です



せい かつ しゅう かん びょう びょう き  
生活習慣病ってどんな病気?

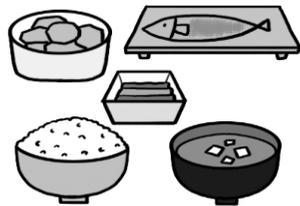
せい かつ しゅう かん びょう とは、みだ せい かつ しゅう かん げん 因 となつておこる びょう き をまとめたことば、とう じょう びょう こう けつ ぶつ 生活習慣病とは、乱れた生活習慣が原因となつて起こる病気をまとめた言葉で、糖尿病、高血圧、ガンなどがあります。皆さんに身近な病気だと、むし歯や歯周病も生活習慣病にあたります。少し前までは、生活習慣病は成人病と呼ばれていました。しかし、おとな しか ならないと考 えられていた病気が子供もなることがわかり、よ かた か 呼び方が変わりました。また、はや 早いうちの予防が大切だということがわかってきました。

き そく た だ せい かつ お く た ん びょう き 防  
規則正しい生活を送ることは、単に病気を防ぐだけではなく、  
まい に ち た の かい て き す よ ほう ほう  
毎日を楽しみ、快適に過ごすための良い方法でもあります。  
まい に ち せい かつ い し き か そ く  
毎日の生活を意識しながら、家族みんなで  
と ぐ  
取り組んでいきましょう!



## き そく た だ せい かつ しゅう かん お く ばん き まいにち す 規則正しい生活習慣を送り、元気に毎日を過ごそう!

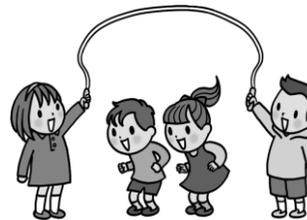
いち に ち さん しょく  
一日三食!  
す きら なん た  
好き嫌いをせず何でも食べよう



はやね はやお  
早寝・早起き!  
すい じん じかん  
睡眠時間をたっぷりとろう



うん だう そと あそ せつ き よ く て き  
運動や外遊びを積極的に!  
まい に ち から だ う ご  
毎日体を動かそう



め ぎ  
目指せ!ばななうんち  
ほい べん しゅう かん  
排便(うんち)の習慣をつけよう



あま もの  
甘い物やスナック菓子は控えめに!



ストレスをためない!  
じょう ず  
上手にリラックス



てい ねい は  
丁寧に歯みがき!  
は し に く さ か い め  
歯と歯肉の境目もていねいに



テレビやゲームは時間を決めて!

