



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★

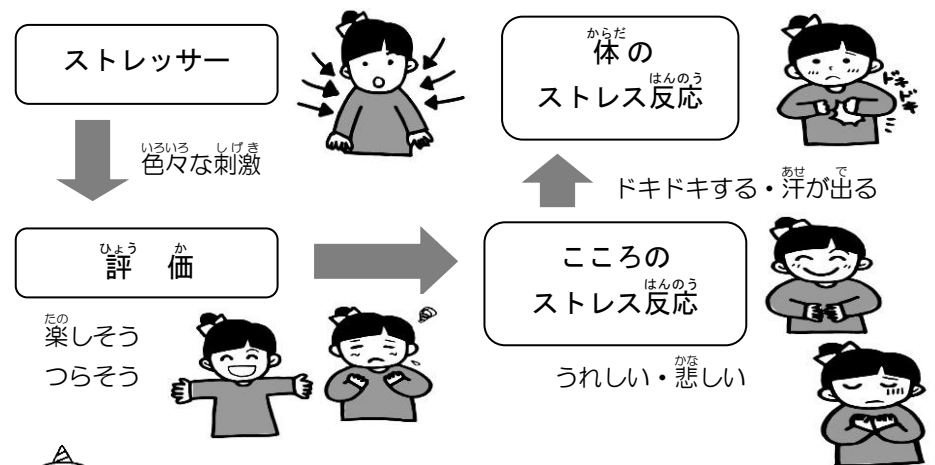
- ①石けんをしっかりと使っているか（泡立っているか）
- ②手首、指やつめの間、しわもしっかり洗っているか
- ③外から帰ってきた後、食事・おやつの前、トイレの後など、こまめに洗っているか
- ④洗った後、清潔なタオルやハンカチでふいているか（家族でも共用しない方がよい）

ストレスを知ろう

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)といえます。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。



良くない
コーピング

- どなる
- 暴れる
- 落ち込む
- 何もしくなる



試したい
コーピング

- 相談する
- 深呼吸する
- 音楽を聞く
- スポーツをする

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?

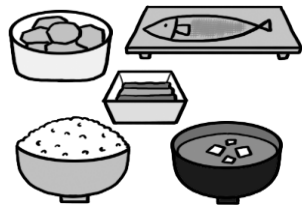
せい かつ しゅう かん びょう とは、みだ せい かつ しゅう かん げん 因 となつておこる びょう き をまとめたことば、とう じょう びょう ころ けつ ぶつ 生活習慣病とは、乱れた生活習慣が原因となつて起こる病気をまとめた言葉で、糖 尿 病、高 血 圧、ガ ン などがあつてあります。皆さんに身近な病気だと、むし 歯 や 歯 周 病 も生活習慣病にあたります。
すこ し まえ せい かつ しゅう かん びょう せい じん びょう よ かん が びょう き こと ち 少し前までは、生活習慣病は成人病と呼ばれていました。しかし、大人しかならないと考 えられていた病気が子供もなることがわかり、呼 び 方 が 変 わ り ま し た。また、早いうちから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、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。毎日の生活を意識しながら、家族みんなで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 はん 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!

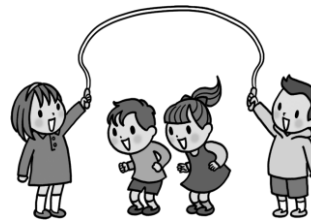
いち に ち さん しょく
一日三食!
す きら なん た
好き嫌いをせず何でも食べよう



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



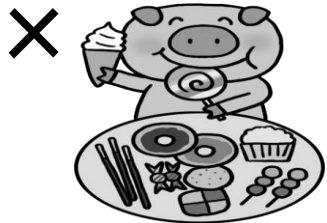
うんどう そとあそ せつ きょく てき
運動や外遊びを積極的に!
まい に ち から だ うご
毎日体を動かそう



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!

