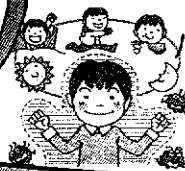


ほけんだより



令和4年1月27日

八丈町立三根学園富士中学校

主幹養護教諭 川口美保

No. 10

「免疫」を高めよう!

免疫とは、細菌やウイルスなどから体を守るしくみのことです。免疫は皆さんの生活の仕方に影響を受けるものなのです。

睡眠不足で疲れがとれていないと、免疫はきちんと働くことができません。また、好きな物ばかりを食べて栄養バランスが崩れたり、運動不足だったりしても働きが弱まります。ストレスもよくないことがわかっていきます。

この1年、規則正しい生活で免疫の働きを高め、元気にのりきりましょう!!

規則正しい生活習慣で



手洗いはタイミングも大切です!

～石けんでしっかり洗いましょう～

外から帰ってきたとき



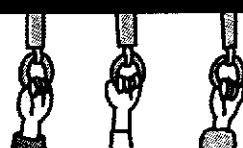
咳やくしゃみをしたリ
鼻をかんだとき



調理や食事の前後



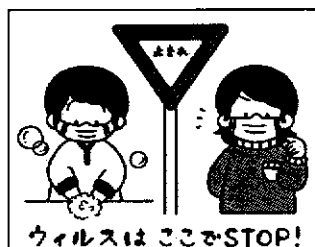
外にあるものやみんなが
使うものにさわったとき



トイレの後



掃除やゴミ捨ての後



洗った手、どこで拭いてる?

