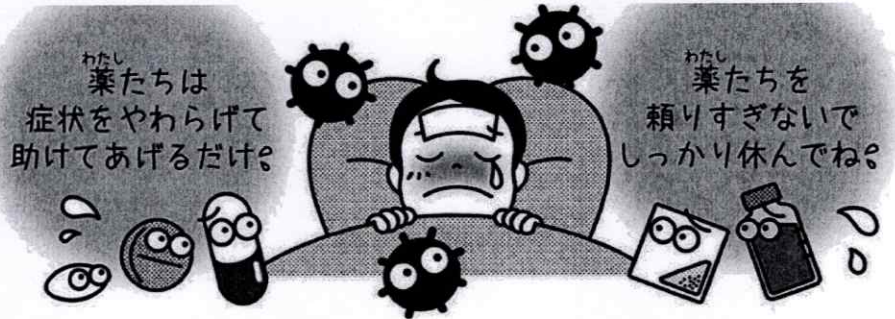


# ほけんだより

令和5年1月31日  
八丈町立三根学園富士中学校

No. 10

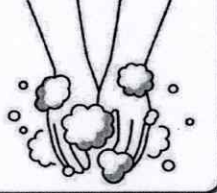
体調不良!?  
特効薬は  
「休養」です!



## 感染対策

続けよう

### 手洗い



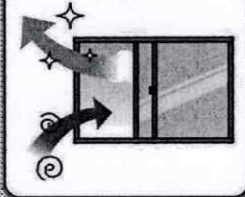
清潔なハンカチも  
忘れずに!

### マスク



表面とさわりすぎない  
ようにね!

### 換気



2カ所をあげて  
空気の通り道を作ろう!

これ全部

発熱

くしゃみ  
鼻水  
せき

ウイルスや異物を体の外へ  
飛ばしたり、洗い流そうと  
している。



体を守るための反応です!

ウイルスなどが増えるのを  
抑え、ウイルスと戦う力を  
上げる。

こんな症状があれば、  
体が頑張っているとき。  
無理せず早めに  
休みましょう。

## 下着で温活しよう

最近、体が冷えていませんか? 冷えや低体温は「万病の元」とも言われ、肩こり、頭痛、腰痛、腹痛、月経痛、不眠などさまざまな症状を引き起こします。  
そんな時の強い味方が下着です! 下着には汗を吸い取る働きがあるほか、体温調節にも役立ちます。というのも、下着を着るとその上に着る衣服の間に空気の層ができるため、体が温かい空気に包まれるからです。「下着なんてダサい面倒だから着ないよ」なんて言わずに着てみてください。その温かさ、快適さに心も体も喜ぶますよ!