

周かだよ12月

1年3組 渡辺 凜奈



風邪をひかないために

- うがい手洗い
- 栄養バランス
- 適度な運動
- マスク着用
- 睡眠をとる

手洗いは最後まで!!



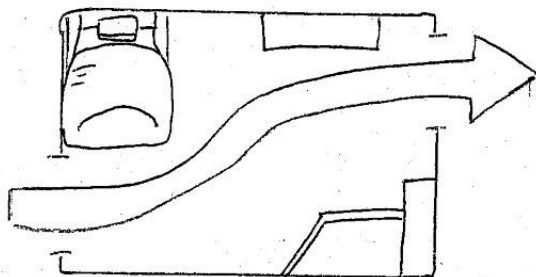
免疫力を高めるために

換気も大切

ポイント...



★風の入口と出口をつくら



★入口と出口は離れた位置に!

風邪やインフルエンザの流行してくる季節! 分からないためには免疫力を高める必要があります。そのポイントを紹介します。

- ①食事... バランスよく栄養を取る!!
- ②睡眠... 体の疲れをとるこれが大切!
- ③運動... 体を動かす習慣を!
- ④ストレスの解消... 笑えただけでも免疫UP!
- ⑤体温を上げる... 体を冷さないように!