

けんこうだよ!



保健室

『保健室からこんにちは』

『みなさん、元気ですかー?』芝穂ノ爪小のみんなもお家の方もみんな元気におすごしですか? 新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止による臨時休校期間の延長で、不安な気持ちですごしている方も多いと思います。感染しても、重症化しないようにウイルスに負けないからだをつくるためにも、自分自身の免疫力を高める生活をする事がとっても重要なのです。

めんえきりょく せいかつ 免疫力をたかめる生活をしましょう

自分自身の体を守るちからを高めると、外からのウイルスや菌が体のなかに入って来ても、やっつけることができます。感染症にかかっても軽くすませることができます。

バランスの
よい食事

てきど うんどう
適度な運動

笑顔!(^)!

じゅうぶん すいみん
十分な睡眠

せいかつ
生活リズムを
ととの
整える

