

# 保健だより

島田商業高等学校  
定時制 保健室  
R7年度 12月



～冷え対策をして寒い冬も元気に過ごそう！～

## ① 適度な運動で筋肉を鍛える

からだ ねつ おお  
体の熱の多くは

きんにく  
筋肉でつくられます



## ② たんぱく質をしっかりとる

た べ 物 (特 に たんぱく 質) を

しょうか きゅうしゅう  
消化・吸収するときに

ねつ つく  
熱が作られます



## ③ 冷えから体を守る服装選び

がまん うすぎ  
我慢の薄着はしない

くび てくび あしくび  
首・手首・足首を

あたた  
温めるとGood☆




## ④ お風呂に入って温まる

からだ しん あたた  
体の芯から温まって

けっこう  
血行もよくなります



## ⚠ 冬休み中も感染症に注意 ⚠

- ・手洗いうがいをする 
- ・部屋の換気をする
- ・十分な睡眠とバランスの良い食事
- ・体調が悪いと感じたら受診する

先生方に聞いた

寒い日に食べたいおすすめメニュー

☆ おでん (校長先生・関先生)

☆ なべ (荒浪先生)

☆ スーパーカップ (高橋先生)

☆ クラムチャウダー (前田先生)

校長先生はおでんの

もちきんちやく 

がすきだそうです

