

# ほけんだよ1月

あけましておめでとうございます。2023年が始まりました。

みなさんはどんな1年にしたいですか？小さなことでよいので、目標を立ててみましょう。目標が決まっていると何となく過ごす時間が減り、やるべきことに集中できます。

2023年、みなさんが健康に過ごせるよう引き続きサポートしていきます。



1月のほけんもくひょう

寒さに負けない丈夫な体をつくろう！

## ① ゆとりをもって起きよう！

朝、バタバタしてしまうとスイッチが入りません…時間にゆとりをもち、同じ時間に起きましょう。

## ② 太陽の光を浴びましょう！

体内時計がリセットされ、自然と目が覚めます。眠いときこそ、カーテンを開けてみましょう。

## ③ 朝ごはんを食べよう！

勉強をしたり、運動するにはエネルギーが必要です。午前中から元気に活動できるよう朝ごはんはしっかり食べましょう。

朝、1日のスイッチを入れよう



運動するといいこといっぱい！



疲れにくいからになる



夜しっかり眠れて毎日気分もすっきり



病気に負けない体力がつく

## 寒いときこそ！

寒いと運動するのがいやだな、外にたたくなと思う人も多いはず。

ですが、運動するとよいことがあります。

① 筋力アップすると代謝があがり、熱を作りだせる！

② 血の流れがよくなる！

寒さに負けない丈夫な体をつくるためにも運動するよう心がけましょう。

ふゆ ちゅうい  
冬のかんそうに注意!



すいぶん  
水分ほぎゅうを  
わす  
忘れずに!

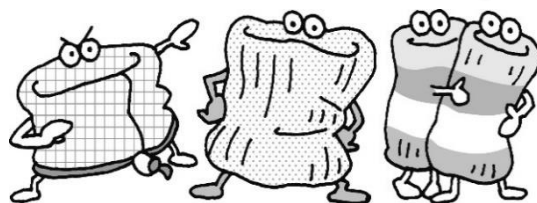


かしつき つか  
加湿器を使って!



ハンドクリームで  
て  
手をガード!

あなたのかからだを寒さから守る  
トリプル  
ウォーマーズ



ネック  
ウォーマー

あなた かい くうきを  
暖かい空気を  
のが  
逃さない!!



くびもと  
首元にふたをして、体温で  
あなた かい くうき のが  
暖められた空気を逃し  
ません。

ボディ  
ウォーマー

おなかを  
ひ  
冷やさない!!



あなた  
おなかのまわりを温め、  
からだ全体を冷えから守  
ります。

レッグ  
ウォーマー

あし さきまで  
足の先まで  
あなた けつえきを  
温かな血液を!!



ふくらはぎを冷やさない  
ようにして、足の先まで  
あなた けつえき とど  
温かい血液を届けます。

ぎつう、ふくつう...



「ひえ」がげんいんかも

からだ ひ たいちよう ふりよう  
体が冷えて体調不良になる人が増えています。  
トリプルウォーマーを つか ながら、からだ あたた  
体を暖められると  
よいですね。