

ほけんだより2月



2-2 保健委員 山田侃瑠・西山華愛

寒い!毎日寒い!!

どうしてこんなに毎日寒いのか~!?

今回は、冬の寒さ対策を大研究してみました(^ ^)

ファッションが大好きなあなた。寝るのが大好きなあなた。食べるのが大好きなあなた。

ちょっとしたひと工夫を加えて、体の外と中からポカポカな冬を過ごしましょう♪



けんこうをまもる だいさくせん

あったかコーデ



あしやおなかをあたためよう

あったかふとん



あたたかいふとんでねる

寒暖差 注意!!



しもやけにちゅうい

ビタミンEで血行促進



あたたかいごはんでげんき

寒さ対策も健康管理

首元・お腹・足首

冷えやすい場所を

守ることが大切です

冷えは体力を奪い

動く意欲も下げてしまいます

防寒は立派なフレイル予防です



引用:健康教室 2月号(2026) 東山書房

イラスト:いらすとや他