

健康



がつごう
12月号



ことし のこ 今年も残りわずかとなりました。ふゆやす た よ ふ 冬休みに食べすぎたり夜更
かしをししたりすると生活リズムが乱れてしまいます。1月から
よいスタートを切ることができるように、けんこうかんり 健康管理をしっかりと
としましょう。

みんなで予防インフルエンザ

まつやま し ほ けんじょかんない かんじゃすう ふ え
松山市保健所管内のインフルエンザの患者数は、増えてきています（愛
媛県感染症 情報センターのホームページより）。

期間	10/20～10/26	10/27～11/2	11/3～11/9	11/10～11/16
患者数 (人)	4 2	1 2 4	2 2 5	2 6 5

インフルエンザを予防す
るために、以下のことを実
践しましょう。

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 外出後の手洗い
- ③ 適度な湿度の保持
- ④ 十分な休養とバランス
のとれた栄養摂取
- ⑤ 人混みへの外出を控える
- ⑥ こまめな換気

ただ て あら かた せいふこうほう
正しい手の洗い方「政府広報オンライン」より



流水でよく手をめらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

健康・元気チャレンジ

運動、食事、睡眠の各項目について、□にチェックして自分の生活を振り返りましょう。そして、生活習慣を改善するために目標を立てましょう。

運動：日頃から運動しないと、生活習慣病の原因になります。

あてはまる あてはまらない

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------------|
| ☐ | ☐ | 1日の運動時間が60分より少ない |
| ☐ | ☐ | 風呂掃除や床掃除など家事をしている |
| ☐ | ☐ | 体を動かす習慣がない |
| ☐ | ☐ | スマホやゲーム機器の使用が1日3時間以上である |



食事：いろいろな栄養素をしっかりと摂ることが大切です

あてはまる あてはまらない

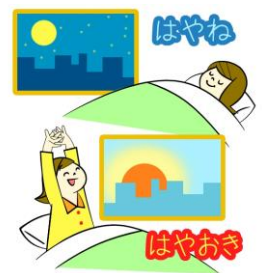
- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| ☐ | ☐ | 朝ごはんを食べない日がある |
| ☐ | ☐ | 朝ごはんは、パンやごはんのみである |
| ☐ | ☐ | 食べ物の好き嫌いが多い |
| ☐ | ☐ | 食べる時間が短い |
| ☐ | ☐ | おやつをだらだらと食べている |



睡眠：疲労回復にとって大切です

あてはまる あてはまらない

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|-------------------|
| ☐ | ☐ | 睡眠時間が足りていないと感じている |
| ☐ | ☐ | なんとなく夜遅くまで起きている |
| ☐ | ☐ | よく眠れないことがある |



今日から取り組みます！（「～しない」ではなく「～する」の形で）

運動

食事

睡眠