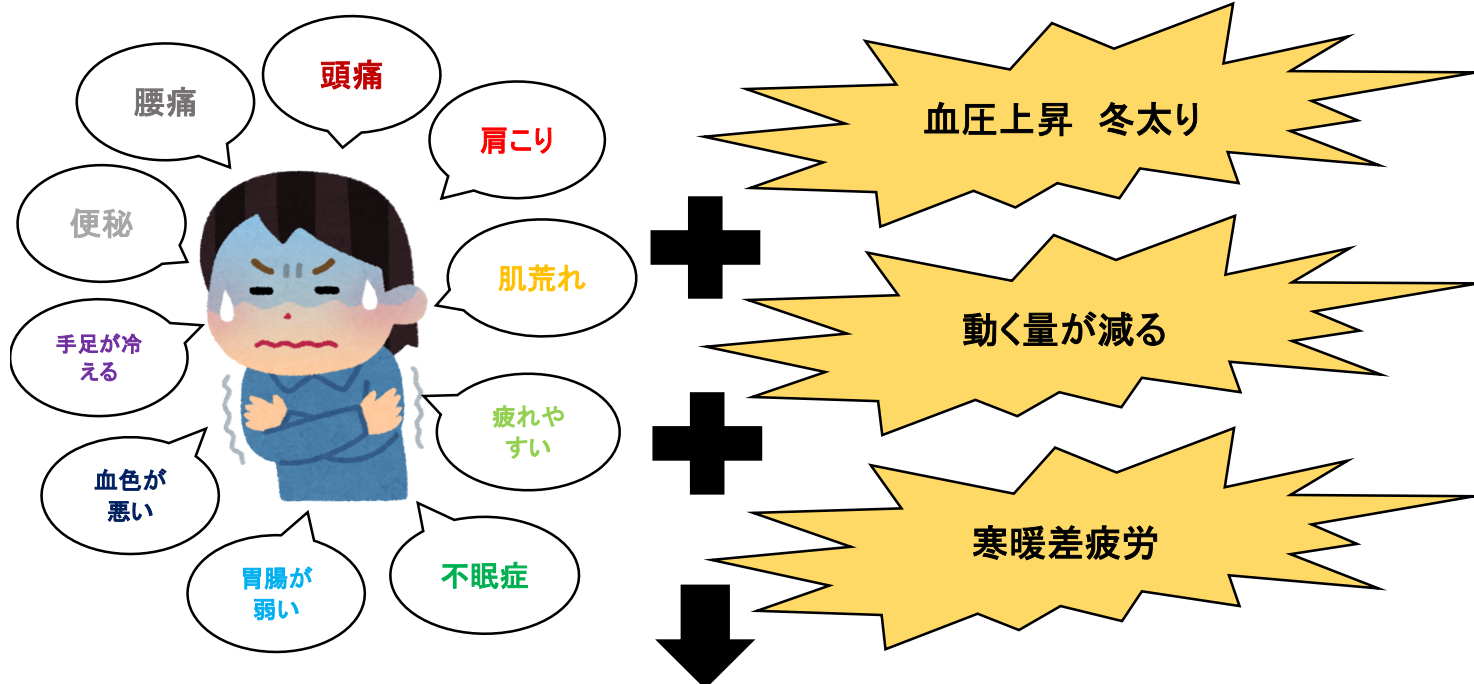


1月 ほけんだより



寒い！冷える！

心身共に疲労気味の冬！



? 何が起こる

- ①血圧の変動がある⇒心臓・脳・腎臓などの病気を引き起こす
- ②自律神経の乱れ⇒体温調節がうまくできない・冷えを起こす
- ③生活習慣の変化⇒イベントが多く、塩分を摂り過ぎ・飲み過ぎ・食べ過ぎによる肥満
- ④活動性が少なくなる⇒体温調節機能低下・免疫力低下・筋力低下

！ 運動する・温かい食事・体を保温する・入浴で温まる

今月の脳トレ

問1	パンの名前を5個あげよ！	問2	並び替えて下さい 言葉が現れます んんんかしせ
問3	早口言葉です 派出所で手術中	問4	並び替えて下さい 言葉が現れます だんじりそうい