

保健便り NO.30



平成30年12月18日

平戸市立山田小学校

文責 眞辺 成子

ふゆ げんき 2つのレベルでチェック！冬を元気にのりこえられるかな？

まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します



免疫レベルはどれくらい？

- 毎日よく寝ている (はい・いいえ)
- 栄養のバランスはいいと思う (はい・いいえ)
- からだを動かすことが好き (はい・いいえ)
- 生活リズムはきちんとしている (はい・いいえ)
- ストレスは上手に発散している (はい・いいえ)

予防レベルはどれくらい？

- うがい・手洗いをしっかりしている (はい・いいえ)
- 流行時にはマスクをする (はい・いいえ)
- 部屋の温度と湿度には気を付けている (温度20℃くらい、湿度50～60%) (はい・いいえ)
- 1時間に1回は換気をする (はい・いいえ)
- 人ごみにはなるべく行かない (はい・いいえ)



まじわるのはどのゾーンかな？



たてのグラフは免疫レベル。よこのグラフは予防レベル。合計点が交わるのはどのゾーン？

