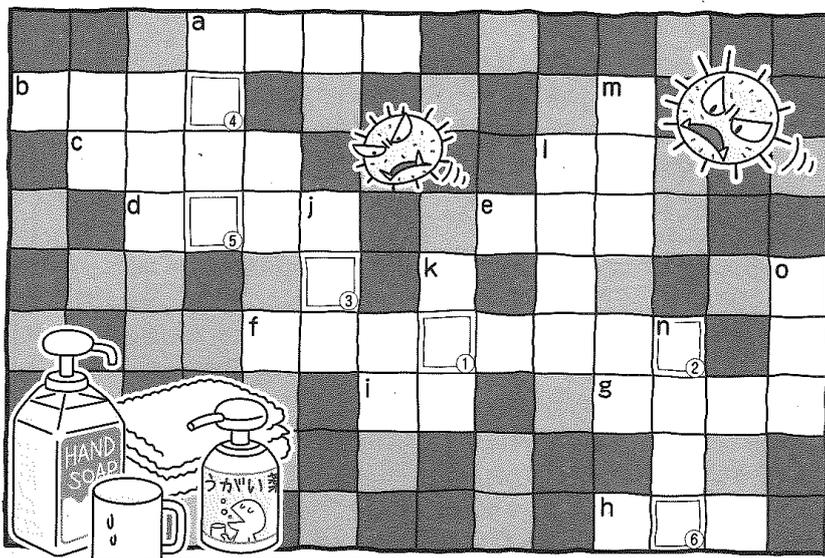


新年あけましておめでとうございます。  
「今年はこんな1年にしたい」「こんなことに挑戦してみたい」など何か目標を立てましたか?どんな目標も努力の積み重ねが大切です。また、その土台になるのが元気な心と体です。夢や目標に向かっていろいろなことにチャレンジするためにも、体調管理に気をつけて今年も元気に過ごしましょうね。  
下に健康クロスワードをのせています。全問正解できるかな?クイズを解いて、日頃の生活でぜひ実践してくださいね。

## 全問正解できるかな!? 健康クロスワードに挑戦してみよう!

け<sup>①</sup> こ<sup>②</sup> <sup>③</sup> <sup>④</sup> ちば<sup>⑤</sup> ぞ<sup>⑥</sup>



### ■タテの問題

- a ○○○○不足は風邪のもと。
- j ○○○○をすると、のども潤って風邪予防になるよ。
- k 寒くても○○○で新鮮な空気を入れよう。
- l ○○○○細胞は24時間,ウイルスなどの病原菌から体を守っているよ。
- m のどの○○○を保つのはマスク。部屋のこれを適度に保つのは加湿器。
- n インフルエンザの原因になる○○○○にはA・B・Cの3つの型があるよ。
- o 風邪などのウイルスや病原菌を体に入れないのが○○○。入ってきたら撃退するのが免疫力。

### ■ヨコの問題

- a これが増えると免疫力が下がるよ。リラックスして○○○○を軽くしよう。
- b 外から帰ったらまずこれ。こまめにしよう。感染症対策の基本だよ。
- c 花粉症かな?いやいやこれが粘っているから風邪かもね。
- d 部屋の○○○○はウイルスの大好物。
- e これが低いとウイルスが活発になるよ。
- f 熱があるときは、こまめな○○○○○○○○が大事。毎朝、忘れずにしてね!
- g 風邪に負けない体は、○○○○バランスのとれた食事から。
- h のどの粘膜を守る効果があるし咳エチケットにもなるよ。
- i 閉めきった部屋でこれをする人がいると、ウイルスは2~3時間ふわふわと漂うよ。



### 保護者の皆様へ

大崎上島町では、町民の方に健康相談等の健康づくりの支援をしています。健康づくりは、若い時から心がけることが大切だと言われています。そこで、中学生を対象とした「健康・食育に関するアンケート」を1月9日(木)に本校で実施します。調査結果は大崎上島町の健康づくりの参考にする以外は使用しません。生徒の健康づくりに役立てていければと思いますので、御理解と御協力をよろしくお願いします。