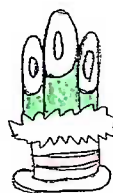


誘惑に負けない!!

NOと言える勇気も!

冬休みの過ごし方



冬休みこんな誘惑があるかも...

冬休みだし、思いまろ遊ぼうよ!!

まあ、一杯だけつきあえよ!

今日はお昼まで寝ようかな...

年末・深夜番組は面白いな!!

お年玉でお菓子をいっぱい買わろう!

こんなふうに自分の気持ちが負けてしまうことはありませんか。きっかけは本当に軽いノリのようなものでも常習になって抜け出せなくなってしまうのです。その場の雰囲気の流れにはダマ!! 勇気をもってノーです。よいお年をお迎えください。

2010年も元気に過ごそう



冬の肌のトラブルと乾燥肌

冬は寒さや空気の乾燥、湿度の低下、家庭での暖房などなど、皮ふから水分をうばい乾燥させてしまうものがいっぱいあります。

乾燥した皮ふはかゆみが出やすく、放置すると乾皮性湿疹になることもあります。

◎乾燥肌になったら

- ☆暖房しすぎず、加湿器などで部屋の湿度を保つ。
- ☆入浴時にはゴシゴシこすり、石けんをつけすぎたりしない。
- ☆ワームなどの外用剤で皮ふの油分を補う。
- ☆刺激物(香辛料など)はかゆみを悪化させるので避ける。
- ☆かゆみが強かったり、なかなかよくなりませんとまは皮膚科を受診する。



換気をしましょう!!

風邪やインフルが流行っています。寒いですが感染を防ぐためにも.....休み時間などは窓を開けて換気をしましょう!

教室の空気は、ちりやほこりだけでなく、呼吸によるCO₂(二酸化炭素)などで汚れています。二酸化炭素の濃度が上がると、頭痛やめまいなどの症状を起こすことがあります。室内の空気をきれいにするには、換気が有効です!