

カレンダーを活用して、1ヶ月のリズムをつくらう!

Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
<p>2月は、全国生活習慣病予防月間です。 規則正しい生活リズムを作り、生活を整えましょう。</p>	<p>再生力を強化しよう。</p> 		<p>そろそろスギ花粉対策を始めましょう。</p> 		<p>歯ブラシは、乾いた状態に歯磨き粉を付けて磨くのが、正しい磨き方です。水でぬらすことは控えましょう。</p>	
<p>1 鉄分の必要量は、男性と女性ではちがいます。 男性は10mg、女性は15mgが目安です。</p>	<p>2 模試 (看 3 年)</p> 	<p>3 節分 豆を食べることは、歯周病の予防にもなります。また、大豆は栄養たっぷりです。</p>	<p>4 立春、大掃除 隅々までしっかり掃除して気持ちの良い入試環境を整えましょう。</p>	<p>5 推薦入試 手荒れを防ぐには、ハンドクリームを忘れずに。手袋をすると、効果的。</p>	<p>6</p> 	<p>7 模試 (2 年) 舌に溝ができていたり胃腸が弱っている場合があります。舌の先端だけが赤いときは、かぜの引き初めかも。</p>
<p>8 ナチュラルキラー細胞はウイルスに感染した細胞をやっつけ、がん細胞を殺してくれます。ヨーグルトの乳酸菌はその活性化を促進!</p>	<p>9 ガムをかむと唾液から消化酵素を得ることができ、食後にかむと効果的。</p>	<p>10 寒さは、厚着で対抗するよりも、脂肪など栄養のコーートを着て対抗しよう。</p>	<p>11 建国記念日</p> 	<p>12</p> 	<p>13 3年生学年集会</p>	<p>14 肌荒れを防ぐには、ビタミンAを含む食品を。レバー、いわし、ほうれん草など。</p>
<p>15</p> 	<p>16 全校朝礼 3学期もいよいよ後半です。しかし実際は、1年で最も寒いといわれる月。春は近い物の油断大敵です。</p>	<p>17</p> 	<p>18 常設委員会</p> 	<p>19 考査発表 スクールカウンセラー 学年末考査の1週間前です。健康に気をつけ、テスト勉強に励みましょう。</p>	<p>20 風邪には、ホットレモンが効果あり。ハチミツの入れすぎには、気を付けよう。</p>	<p>21 爪で健康状態がわかることがあります。スプーンのように中央がくぼんで縁が反り返っていたら、貧血や血行障害が・・・。</p>
<p>22 看護師国家試験</p> 	<p>23 ナチュラルキラー細胞は、ストレスに長くさらされると働きが悪くなります。「笑い」や入浴などは免疫力UP!</p>	<p>24</p>	<p>25 卒業式準備 新しい生活を迎える3年生は、治療を必要とする病気を、今のうちに治しておきましょう</p>	<p>26 卒業式予行 大掃除 学年末考査</p>	<p>27</p>	<p>28</p> 