



よぼうせんたい

かぜ予防戦隊！フセグンジャー

ひだり ひっさつわざ みぎ わざ たし
左の必殺技と右のレンジャーをみだくじてつないで、どんな技なのか確かめてみよう。

うえむき
ガラガーラ！

すやすや
グッスーリ！

きたえて
グレード！

えいよう
モリモーリ！

あわあわ
アタック！



うんどうパープル
外が寒くてもへっちゃら！
運動をしてからだをきたえているからさ！



てあらいピンク
指先から手首、指の間まで
石けんでしっかり洗ったらウ
イルスなんてさようなら～！



すいみんグリーン
早寝・早起きは絶対に守るぞ！
規則正しい生活リズムでつか
れなんか残さないぜ！



えいようイエロー
赤・黄・緑の栄養バランスの
とれた食事でウイルスに負け
ないからだをつくるのだ！



うがいブルー
上を向いて、うがい
ガラガラ攻撃で、のどの
乾燥を防ごう！

がつ にち とうじ 12月22日は冬至です

とうじ
冬至には、カボチャを食べて、ゆず湯に入る
ふうしゅう
風習があります。

カボチャを食べる由来には、かぜをひかない
うんきじょうしょう
や運氣上昇という意味があるそうです。

じゅみょう なが びょうき つよ き
寿命が長く、病気にも強いゆずの木にちな
びょうき
んで病気にならなかつたり、香りの強いゆずで
じゃき たら
邪気を払うことができることから

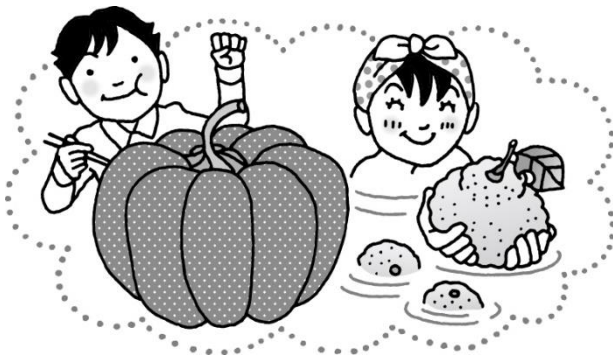
ゆ かい ふうしゅう
ゆず湯に入る風習になったといわれて
じっさい ゆ ぼう
います。実際ゆず湯は、かぜ予防にも
こうか たか
効果が高いようです。



かぜのひきやすいこの時期にぴったりの
ふうしゅう
風習ですね。

からだの中もかわきます

冬場はからだの中もかんそうすることを知っていますか？ 鼻やのどなどの粘膜には、「線毛」という細かい毛が生えています。線毛は、からだの中に入ってきた細菌やウイルスをつかまえてくれますが、空気がかんそうして粘膜がかわくと活発にはたけなくなります。そのため、冬はかぜやインフルエンザなどにかかりやすくなるのです。水分をとることで、線毛の活動を助けることができます。ですから寒い季節も、こまめな水分ほきゅうを忘れずに！



ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



しょうがつ
クリスマス、お正月、
た べすぎに注意



さけ やくぶつ
タバコ、お酒、薬物、
さそ 誘われても断る



よふ
夜更かししないで
きそくただ 規則正しい生活を



だらだら、ごろごろ
せす、体を動かそう