

ほけんだより



赤阪小学校
保健室
R3.12.21 No.10

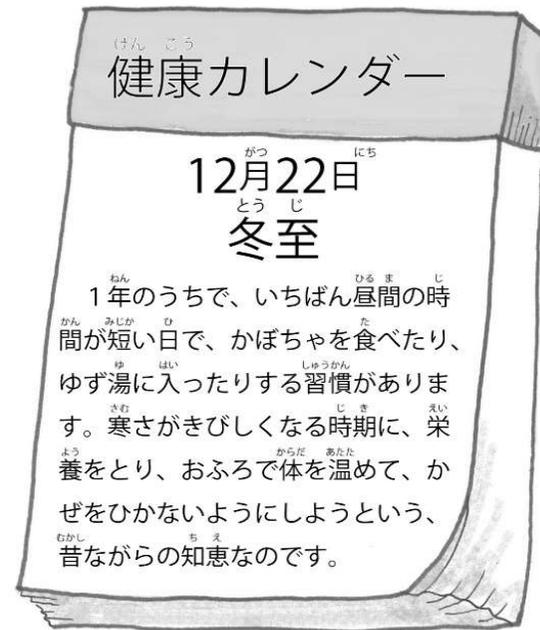
今年もあとわずかとなりました。もうすぐ冬休みです。冬休みはこの時期ならではのいろいろな行事があり、生活リズムが変わりがちです。かぜなどで体調をくずすことがないようにしたいですね。そのためには十分な睡眠で体を休め、栄養バランスのよい食事をとり、外で元気に遊びましょう。もちろん外から帰ったらうがい・手洗いを忘れずに！！

冬休みも健康に過ごすために

<p>早ね早おきのリズムをくずさない。</p>	<p>1日3食、バランスよく食べる。</p>	<p>うがい・手あらいで、かぜや感染症を予防する。</p>
<p>おやつは時間と量を決める。</p>	<p>ゴロゴロせずお手伝いなどで体を動かす。</p>	<p>テレビの見すぎ、ゲームのやりすぎに注意する。</p>



学期末に「けんこうのきろく」を配布します。
2学期に追加されているところは身長と体重の記録です。受診が必要な人には個別にお知らせを配布しています。



かぼちゃの栄養

かぼちゃには、体の働きを助けるビタミンがたっぷり!!
特に、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEが多くふくまれています。

- ◆ビタミンA
体の成長や、かぜなどの病気から体を守る働きを助ける。
- ◆ビタミンC
皮ふや骨の材料となるコラーゲンやストレスと戦うホルモンをつくる。
- ◆ビタミンE
細胞が傷つくのを防ぐ。

冬に積極的にとりたい食べ物

かぜの予防にもなるビタミンいっぱいフルーツ
体をあたためる料理
お腹の調子を整える野菜類

【食べ方の注意】
・味のこいものばかり食べない
・だらだら食べない
・好きなものばかり食べない
冬休みにはいろいろな行事食を食べる機会がありますが、1日を通してバランスがよくなるよう工夫しましょう。

