

ほけんだより

赤阪小学校
保健室
R6(2024)年1月9日
No.10

おいしく食べて元気いっぱい



としあれいわねんふゆやすやすでききょう
年が明けて令和6(2024)年になりました。冬休みはゆっくり休むことができましたか?今日からまた学校生活が始まります。生活リズムをお正月モードから、学校モードに切り替えて頑張らしましょう!!

ふゆしよぶつさきせつさむきせつ
冬は植物があまり咲いていない季節ですが、寒い季節だからこそおいしく実るものもあります。
いましゆんやさいいたげんきたくわ
今が旬の野菜を食べて、おいしく元気を蓄えましょう。

がつほけんもくひょうよぼう
1月の保健目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう



がつはつかがつみつかだいかん
1月20日~2月3日は大寒!!



だいかんきせつあらわことばにしゅうしせつきばんめせつき
「大寒」とは季節を表す言葉である「二十四節気」の24番目の節気です。
だいかんもつさむきびじきあらわねんさいていきおんきろくおお
大寒は「最も寒さが厳しい時期」を表し、1年の最低気温を記録することが多いのがこの時期です。寒さ対策を工夫して、冬を元気よく乗り越えましょう!

したはだぎ
くつ下と肌着のパワー!

さむたいさくひとしたあしもとあたたぜんしんあたた
寒さ対策のひとつとして、くつ下をはくことがあげられます。足元を温めることで、全身も温まります。寒さを感じた時は、まず足元から温めてみてください。また、くつ下は足首が隠れるものや、分厚いものがおすすです。
したはだぎきさむたいさくはだぎあせすと
くつ下のほかにも、肌着を着ることも寒さ対策になります。肌着は汗を吸い取るだけでなく、たいおんにやくわりははだぎくつしたかつようからだあたた
体温を逃がさない役割も果たしています。肌着や靴下を活用して、体を温めましょう!



はだぎきとききとき
肌着を着ている時と着ていない時の体感温度(体が感じる)の差は、4℃あると言われています。



ほうれん草

ちつくたすねあかぶぶんたほねつく
血を作るのを助けてくれます。根っこの赤い部分は食べることができ、骨を作るのを助けてくれます。



だいこん大根

しよもつせんいほうふなかちようしとどのしたほうから
食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれます。下の方はピリッと辛く、葉に近いほうは甘くなっています。



はくさい白菜

からだびようきまもちようりにこせいぶん
体を病気から守ってくれます。調理するときに、よく煮込むことでうまみ成分がアップします。

ふゆやさいなべりようりりようりつかえいようとからだしんか
また、冬野菜を鍋料理やスープなどの料理に使うことで、栄養を取るだけでなく、体の芯から温まることができます。



がつほけんぎょうじ
◎1月の保健行事

1月15日(月)	1、2年生	たいそうふくながそでかわす 体操服(長袖でも可)を忘れずに!
1月16日(火)	3、4年生	
1月17日(水)	5、6年生	