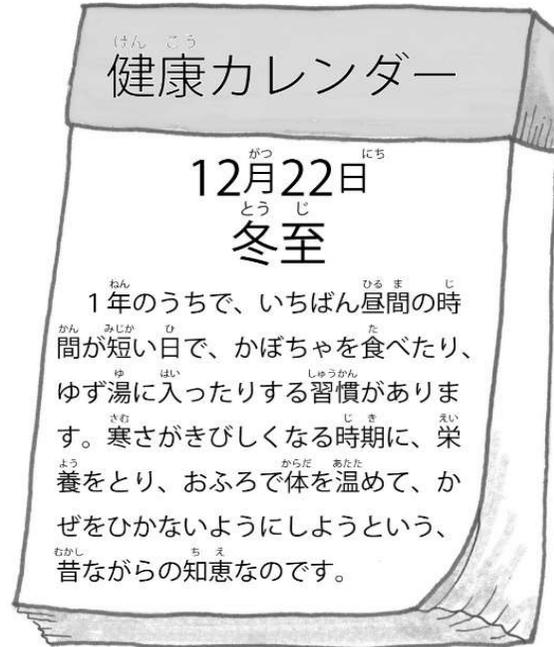


赤阪小学校  
保健室  
H30.12.20 No.11

今年もあとわずかとなりました。もうすぐ冬休みです。冬休みはクリスマスやお正月と楽しい行事が続きます。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よく体を休め、栄養バランスのよい食事をとり、外で元気よく遊びましょう。もちろん外から帰ったらうがい・手洗いを忘れずに！！



# ふゆやす 冬休みも健康に過ごすために



**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。

<p>はや はや 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、かぜを予防する。</p>
<p>おやつは時間と量をきめる。</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>

## 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のフルーツ  
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。