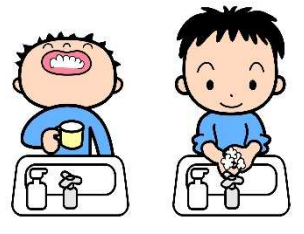



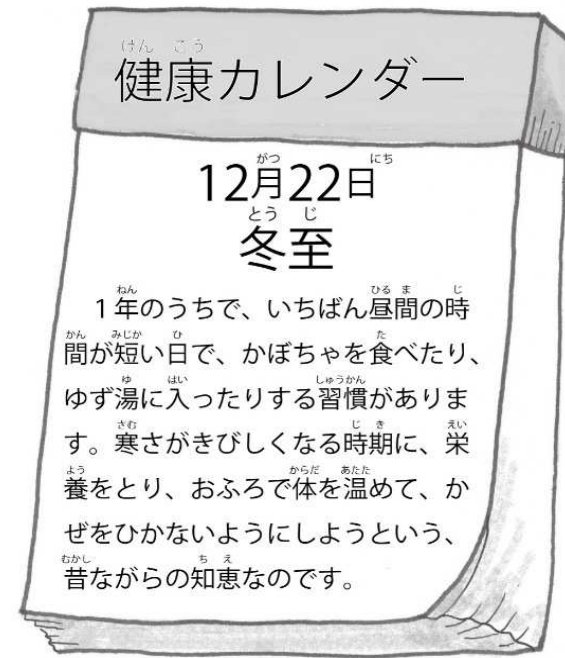


千早小吹台小
保健室
H27.12.22

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！！

冬休みも健康に過ごすために

 <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>



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。



だらだら

健康手帳と歯みがきカレンダーをくばります!
歯みがきカレンダー…冬休み中、毎日色をぬりましょう。
健康手帳…体重のページには色をぬるところがあります。おうちの人に見せて、印かんをおしてもらいましょう。

1月8日(金) 提出

