

えがお



令和4年1月7日
安中市立松井田小学校
保健だより 第9号

新しい年が始まりました。今年目標をたてましたか？
どんな目標も、土台となるのは元気な体と心です。大きな目標達成のために、常に健康的な生活を心がけましょう。

1月20日は「大寒」で、1年中で最も寒い時期といわれていて、これからが冬本番です。冬休みの生活リズムをきりかえて、寒さやコロナウイルスに負けない体をつくりましょう。



カゼ O X クイズ

Q ①カゼのウイルスは乾燥が好き？

A O 空気が乾燥すると、のどや鼻の線毛の動きが弱まるので、ウイルスは乾燥が大好き。
カゼ予防には、加湿器をつけたり濡らしたタオルを干して乾燥を防ぎましょう。

Q ②カゼは人にうつすと治る？

A X せきやくしゃみをしてウイルスをばらまいても、自分のカゼが治るわけではありません。
マスクをつけてしぶきが飛ぶのを防ぎ、ほかの人にうつさないようにしましょう。

Q ③カゼをひいているときはお風呂に入ってはいい？

A X 高熱でつらいときは体力を消耗するので入れませんが、微熱で元気なら、入っても大丈夫。
入る前と後にコップ1杯の水を飲み、湯冷めに気をつけてください。

ビタミンA・C・Eは体を守るACE!

ビタミンA のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体内に入るのを防ぎます
*緑黄色野菜、レバー、うなぎなど

ビタミンC 免疫力を高め、ウイルスなどの感染を防ぎます
*野菜、果物、いも類など

ビタミンE 体力の低下をおさえて、自己治癒力を高めます
*ナッツ類、豆類、植物油など

背中をまっすぐに

せなかをまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。

その結果は？

しせい姿勢のよいグループのほうが、きちゅういりやくやる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

あの子の「元気」のヒミツは…??

1 たべる 好き嫌いせず 食べるよ

2 うごく 外で遊ぶよ

3 ねる 夜ふかしは しないよ

4 元気な1年を過ごそう!

自分の平熱を
知っておきましょう

つかれをとる

楽しすぎた冬休み… こんな人は 要注意!

登校
ギリギリまで
寝ている

いつも
夜ふかし

運動不足に
なっている

ダラダラ食べる
クセがついた

思い当たる人は、どうすれば改善できるかな?

朝日をあびる



発熱があれば休養



休み



ネット
依存 に注意!

朝食からはじまる 元気な一日

冬こそしっかり
水分補給

学校モード
へ切り替えよう

早く起きる

朝ご飯をしっかり
食べるために早起きしよう。

頭がスッキリ/
集中力全開!

栄養バランスをしっかりと

パンやご飯などの
「炭水化物」
卵や牛乳などの
「たんぱく質」
果物や野菜などの「ビタミン、ミネラル類」

しっかりと栄養を摂って、
午前中から
エンジン全開!

よく噛んで食べる

しっかりと噛んで
食べることで
脳が活発になる!

口から食べ物が入ると
内臓も自覚めて
トイレも全開!

いつてらっしやい!