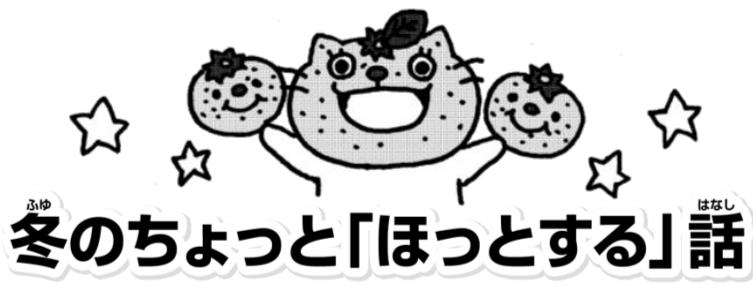


ほけんだより

12月

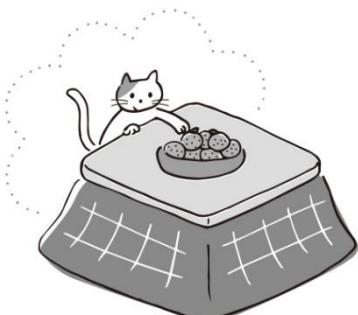
平成29年12月 1日
新宿区立鶴巻小学校
校長 勝沼 康夫
主任養護教諭 河西 沙希子

冷たい北風が吹く季節になり、かぜやインフルエンザにかかる人も増えてくる頃です。かぜといえば、私たちにとって最も身近な体調不良の一つで、かぜをひいたことがない人はいないと思います。“かぜは万病のもと”といわれますので、かぜをひかないように、普段から気をつけましょう。冬休みは、お正月など楽しいことがいっぱいありますね。暖房のきいた部屋でゴロゴロする生活になりがちな人もいるのではないでしょうか？いつものような生活リズムで過ごせるように心がけましょう。

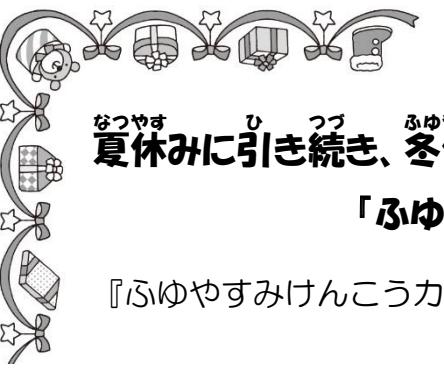
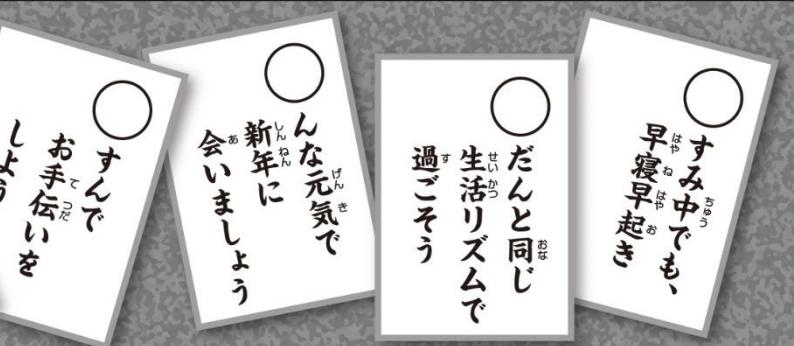
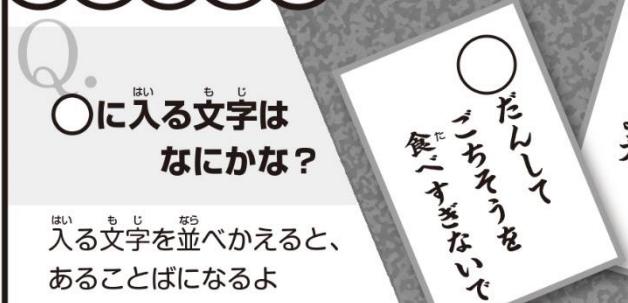


冬のちょっと「ほっとする」話

こたつで食べるみかんはとってもおいしいですよね！みかんにはビタミンCが豊富に含まれていて、その量は2個で一日分のビタミンCを摂取できるほどです。みかんをむくと出てくる袋や白いスジには、食物繊維が豊富に含まれているため、みかんを食べるときは、袋やスジは取らずに食べることをおすすめします。ただし、手が黄色くなったり、体を冷やしたりする作用があるため、食べ過ぎには注意しましょう。



のやくそく



なつやすひ ふゆやす せいかつ
夏休みに引き続き、冬休みも生活に気をつけてほしいので…

「ふゆやすみけんこうカレンダー」で自分の一日をチェック！

『ふゆやすみけんこうカレンダー』は、冬休み前に他の宿題といっしょに配ります。



2つの レベルでチェック

→ まずは質問に答えよう

免疫レベル はどれくらい？

- 毎日よく寝ている
- 栄養のバランスはいいと思う
- からだを動かすことが好き
- 生活リズムはきちんとしている
- ストレスは上手に発散している

合計
てん
点

(はい・いいえ)
(はい・いいえ)
(はい・いいえ)
(はい・いいえ)
(はい・いいえ)

予防レベル はどれくらい？

- うがい・手洗いをしっかりしている
- 流行時にはマスクをする
- 部屋の温度と湿度には気をつけている
(温度20°Cくらい 湿度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする
- 人ごみにはなるべく行かない

ふゆ
げん

冬を元気に乗りこえられるかな？

まじわるのは、どのゾーンかな？



注意が気をつけないと
足りないゾーン

毎日の生活は規則正しくて、いい
感じ。でもウイルスへの注意がた
りないかな？
免疫力が強くても、ウイルスに負
けることがあるかも



バッチャリ
ゾーン

ウイルスがからだに入るのをバッ
チリ防いでいます。
もし入って来ても、ウイルスと戦
う免疫力が強いので、カゼやイン
フルエンザにかかりにくい！



どっちもダメゾーン

冬になると、よくカゼをひくんじ
ゃない？ ウイルスはからだに入
りほうだい。免疫力も弱いから、
カゼやインフルエンザにかかりや
すいんです！



生活を
見なおす
ゾーン

ウイルスへの注意はバッチャリ。で
も免疫力が弱いと、ちょっとした
油断でからだがウイルスに負けち
ゃうかも

