

ほけんだより

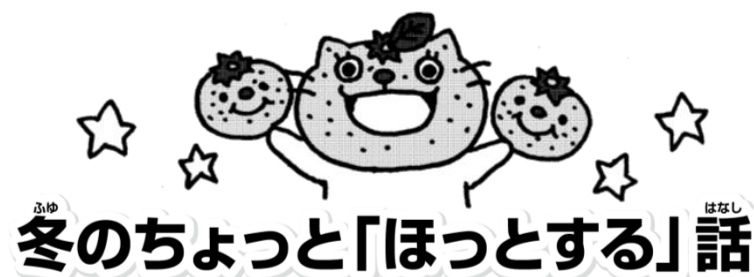
12月

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。

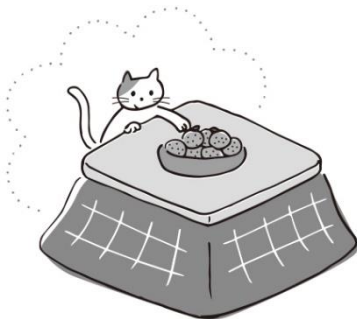
冬休みは、お正月など楽しいことがいっぱいありますね。暖房のきいた部屋でゴロゴロする生活になりがちな人もいないでしょうか？いつものような生活リズムで過ごせるように心がけましょう。



こたつで食べるみかんはとってもおいしいですね！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ね。



2つのレベルでチェック！冬を元気に乗りこえられるかな？

まずは質問に答えよう

はい1点、いいえ0点で計算します

免疫レベルはどれくらい？

合計点

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

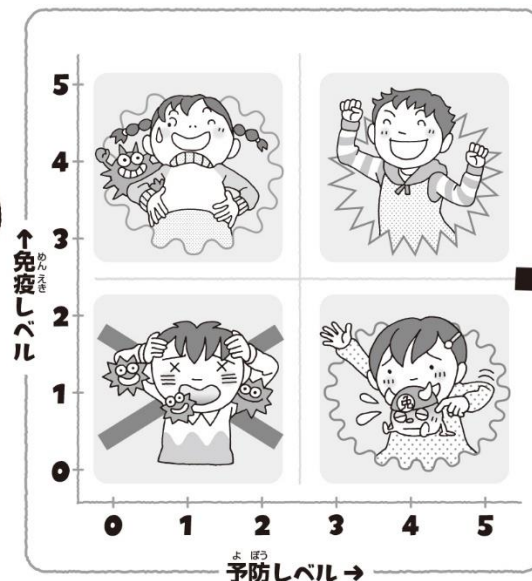
予防レベルはどれくらい？

合計点

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

まじわるのは、どのゾーンかな？

たてのグラフは免疫レベル。
よこのグラフは予防レベル。
合計点がまじわるのは、どのゾーン？



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



ウイルスがからだに入るのをパッチリ防げています。
もし入って来ても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、かぜやインフルエンザにかかりにくい！



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



ウイルスへの注意はパッチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだがかぜやウイルスに負けちゃうかも



のやくそく

○に入る文字はなにかな？

入る文字を並べかえると、あることばになるよ

○だんして
食べすぎないで

○お手伝いを
しよう

○新年に
会いましょう

○だんと同じ
生活リズムで
過ごそう

○すみ中でも、
早寝早起き