

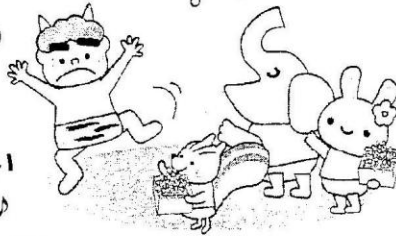
ほけんだより



貝塚市立
東山小学校
★保健室★
平成24年2月3日
No.23

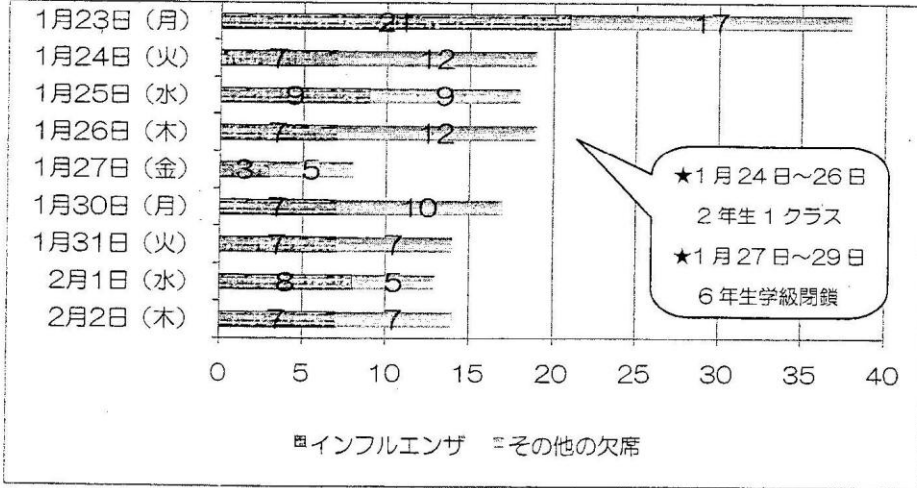
2月がはじまりました!★

2月4日は「立春」と言われていて、初めて春の気配が訪れる日だといわれています。まだまだ寒いこの時期ですが、みなさんも身近に春の気配をさがしてみましょ。また、引き続き手洗い・うがいをしてインフルエンザの予防も続けていきましょう♪



インフルエンザについて

校内でのインフルエンザの流行も一時のことを思うと、少し落ち着きはじめてきたように思います。ですが、市内では学級閉鎖などを行っている学校もあります。



インフルエンザの患者数自体は先週とそんなに変化が見られませんが、1クラス当たりのインフルエンザの子どもの数は一時に比べると少なくなってきています。その他の欠席については、熱や風邪などで休んでいる人が大半です。

急に寒くなりまだまだ風邪などを引きやすい時期でもあります。引き続き【手洗い・うがい】【たっぷり睡眠】【しっかり栄養】を続けていきましょう。



二測定をおこないました!



4月から何センチ身長が伸びましたか?どのくらい体重が増えましたか?
「健康のきろく」をみて、自分の成長を比べてみましょう♪

身長	1月	4月	のびた	cm
体重	1月	4月	ふえた	kg

しもやけ

血のめぐりをよくする

- お風呂に入ってマッサージ
- ビタミンEをふくむ食べものを食べる (いわし、たらこ、かぼちゃ、アーモンドなど)

からだを冷やさない

- 手ぶくろをしたり、あつて厚手のくつをはく

「しもやけ」はなんでなるの?
「そのままだとちよっと食べにくいかも…」と思ったら、とうふ・納豆・油あげなど、大豆から作られる食品をとればOK。こん立てのバランスも考えながら、体にも「福はうち」を続けてくださいね。

今日は 節分です!!
年の数、まめをたべて、北北西をむいて、まきずしをたべましょね😊❤️

体にも福!大豆のチカラ

「鬼はそとー!」「福はうちー!」のかけ声とともに豆をまく節分。そのほとんどで大豆が使われていますが、大豆は食品としても、豊富なたんぱく質をはじめ、たくさんの「福」を体に運んでくれるスグレモノです。

- つかれを回復する
- 体(筋肉など)をつくる
- 生活習慣病を予防する
- 骨そしょう症を予防する