

ほげんだより 12月

貝塚市立永壽小学校
2011.12.21発行
冬休み号



今年もあとわずかになりました。この1年間、元気に過ごすことができましたか？ いよいよ寒さも本番。冬休みも目の前です。クリスマスやお正月などを楽しくすごせるように、くれぐれもカゼやインフルエンザなどに気をつけましょう。



インフルエンザを予防するために

外からもどったら、手洗い・うがいをする



なるべく人ごみをさげ、マスクをする



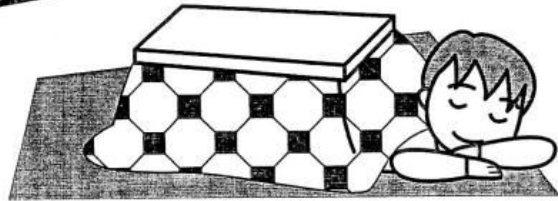
部屋の加湿(ぬれタオルを干す)をする



栄養や睡眠に気をつけ、体のていこう力をたかめる



ゴロゴロタラタラ “さたっむり” 注意報



注意報①

低温やけど

長い時間あたたままでは、深いやけどになるおそれがあります。



注意報②

かぜ

いねむりはNG。寝ている間に暑くなり、汗をかいて冷えてしまうことも。



注意報③

肥満

おやつ、テレビ、ゲーム…運動不足や食べすぎに気をつけましょう。



クイズで学ぼう！ 冬休みの過ごし方

ここに○×をつけよう

問題	①	②	③	④	⑤	⑥
○×						

①冬休みは、おもしろいテレビがいっぱいあるから、ねるのがおそくなってもしょうがない。次の日おそくまでねてほしい。○か×か？



④クリスマスやお正月は特別な日だから、少しくらいならお酒を飲んでほしい。○か×か？



②テレビゲームや携帯ゲームをするときは、休みをとりながらすることと時間を決めてすることが大切。○か×か？



⑤学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。○か×か？



③手に土やホコリなどがついていなくても、外から帰ったときや食事の前は手洗いをする。○か×か？



①健康なからだづくりのために、休みの間も規則正しい生活を心がけよう。
②1時間したら10分休みをとると、休みをいれよう。また、いつまでたっても入らない。おうちの人と時間を決めて行なう。
③はいきなり目には見えなくても、おうちの人と時間を決めて行なう。
④外から帰ったとき、おはりの前は、必ずうがいをする。
⑤お風呂は20分程度から、特別な日を除いて、お風呂に入る。
⑥歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。
⑦学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。
⑧学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。
⑨学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。
⑩学校に行かないときは、歯みがきをする必要はない。ねる前に1回すればいい。

正解：①×、②○、③○、④×、⑤×

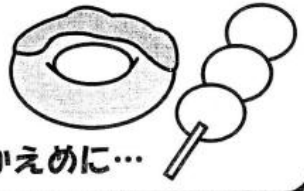
冬休みを元気にすごす！

生活キーワード

食べる

3食バランスよく、おやつや夜食はできるだけひかえめに。

ひかえめに…



動く

散歩やジョギングなどの軽い運動でOK。体もあたたまりますよ。



休む(眠る)

冬休みも早寝早起き。しっかり眠って疲れをとりましょう。



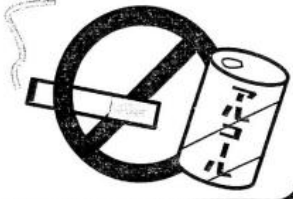
予防する

かぜ、インフルエンザ、ノロウイルス…まずは手洗い・うがい！



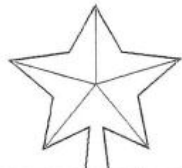
ことわる

お酒もタバコも、みなさんには必要ありません。ゆうわくに負けるな！



なおす

ぐあいの悪いところは、休みのうちに治療をすませましょう。



健康なからだをつくるために
すききらいをなくそう

βカロテン (ビタミンA)

●シソ、にんじん、モロヘイヤ、ホウレン草、春菊など

粘膜や皮膚を強化したり、白血球のはたらきを高めます。

βグルカン

●しいたけ、しめじ、えのきなどのキノコ類

白血球のはたらきを高めます。

ビタミンC

●イチゴ、パセリ、みかん、レモンなど

体内に侵入したウイルスを攻撃したり、白血球のはたらきを強化して、めんえき力を高めます。

ビタミンB2・B6、ナイアシン

●カツオやまぐろなどの魚、レバー

皮膚や粘膜の材料となります。

めんえき力アップで かぜ予防！

ビタミンB1

●豚肉、ニンニク、大豆製品、胚芽精米など

からだのだるさや、つかれを回復します。

インドール類など

●キャベツ、はくさい、大根、ブロッコリーなど

白血球のはたらきを高めます。

ポリフェノール

●緑茶、コーヒー、ココア、ナスなど

白血球のはたらきを高めたり、助けたりします。

たんぱく質

●卵、牛乳、肉類、魚類など

免疫細胞の材料となったり、体力を回復させます。

