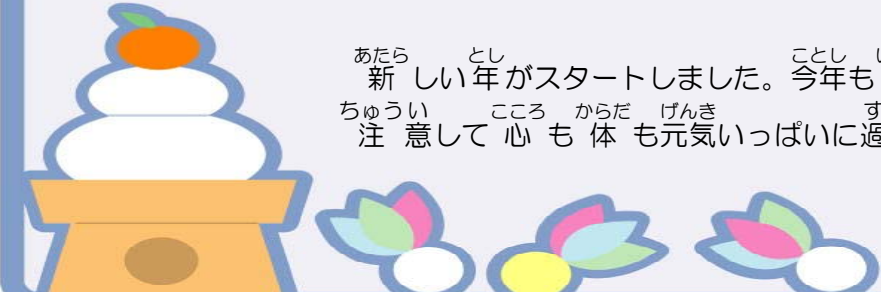


ほけんだより

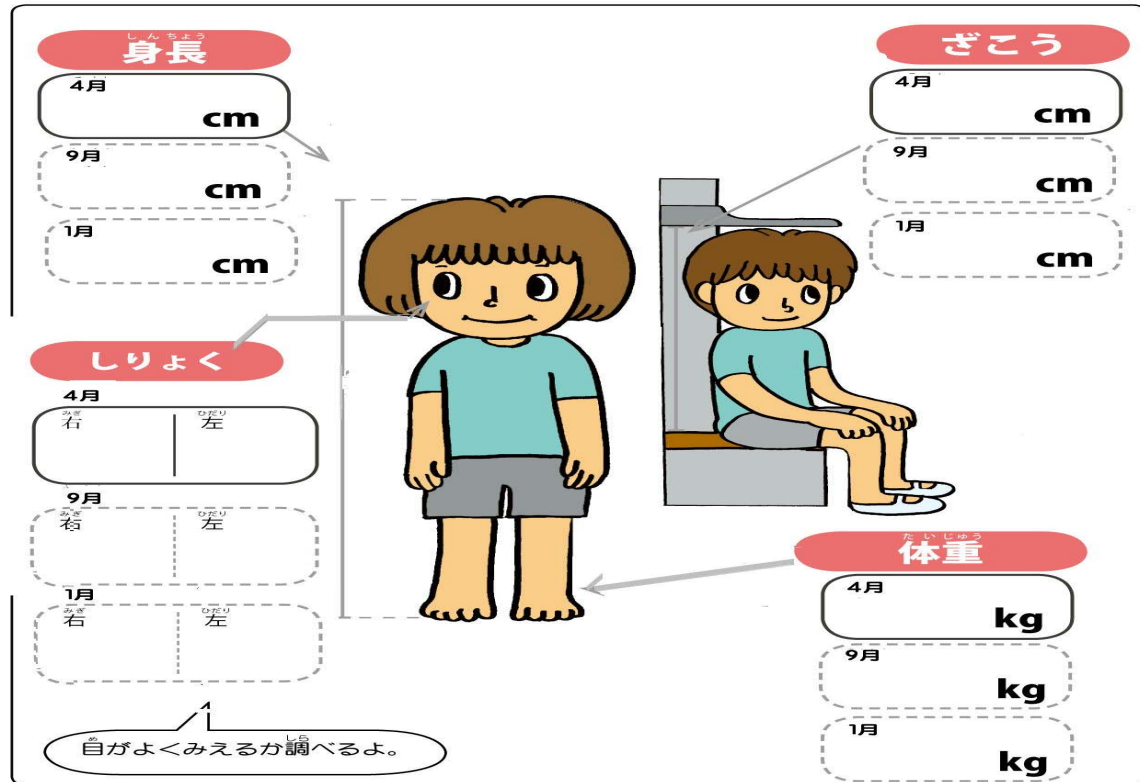
平成24年1月27日
西山小
保健室発行
No.10

あたらしとし 新しい年がスタートしました。ことし いちねんかん けんこう 今年も1年間、健康に
ちゅうい ころ からだ げんき 注意して心も体も元気いっぱいにご過ごしましょうね。



1月10日

身体測定をしました。
みんなどれだけ大きくなったかな？



おうちのかたへ 健康観察をお願いします！

薩摩川内市では、感染性胃腸炎やインフルエンザが発生しています。登校前の健康観察をお願いします。感染性胃腸炎やインフルエンザと診断された場合は、はやめに学校へお知らせください。インフルエンザは出席停止となりますのでしっかり休養させてください。



ふゆ げんき す 冬を元気に過ごすためには、さむ ま からだ ひつよう 寒さに負けない体づくりが必要です。
からだをしょうぶにする3つの要素を考えて、冬を元気に過ごしましょう。

〈すいみん〉

さむ たいへん 寒いとふとんの中からは、なかにめけだすのは大変ですが、はやねはやお 早寝早起きは、かぜをひきにくいからだをつくるたいせつなことです。

〈えいよう〉

バランスよく食べ、朝食をしつかり食べることが一番です。不足しがちな野菜には、病気になるにくいからだをつくる栄養がたくさんはっています。

〈うんどう〉

からだをたくさん動かすことで、かぜに負けないしょうぶなからだになります。外遊びのあとには、うがい・手洗いも忘れずにしましょう。

第2回学校保健委員会を実施します！

2月10日（金）に給食試食会とあわせて、学校保健委員会を実施いたします。今年には下甌学校給食センター永田みゆき栄養教諭をお招きして、生活習慣の中のひとつである食事についてお話をしてくださる予定です。参加していただきますようお願いいたします。



あまくておいし〜い 三かん

ビタミンC 免疫力を高める
クエン酸 疲れをかるくする
食物繊維 おなかの調子をととのえる

*食べすぎには注意！1日2個くらいまで

インフルエンザ・かぜ

リゆうこう き せつ
が流行する季節です



インフルエンザの特徴

- 急に高い熱が出る
(38 ~ 40℃ ; 3 ~ 4 日間続く)
- 筋肉痛や、関節痛などの全身症状が強い
- 重くなると、気管支炎や肺炎などの病気になりやすい

かぜの特徴

- 初めに、のどや鼻に症状が現れる
- 主な症状は、くしゃみ・鼻水など。熱は微熱でいど。

部屋の乾燥を防ごう

ふゆ まど し だんぼう
冬は窓を閉めて暖房をつけるので、部屋の中の空気が乾燥します。空気が乾燥すると、のどや気管支からウイルスが感染しやすくなるので、かぜをひきやすくなったり、肌のかさつきやかゆみの原因になります。

窓をあけて換気
をしよう

1時間に1度は、窓をあけて換気をしよう

暖房機をつけっぱなしにしない

タイマー機能などを利用して一晩中つけっぱなしにしないようにしよう

加湿をしよう

室内の湿度は60~80%が理想的。加湿器がなければ、ぬれタオルを干したり洗面器に水をはったりして加湿の工夫をしよう

観葉植物や球根の水栽培をお部屋に

観葉植物は、室内に湿り気を与える役割の他に、空気をきれいにするという効果もあります

しよくじ
しっかり食事をとって

ふせ
かぜを防ごう！



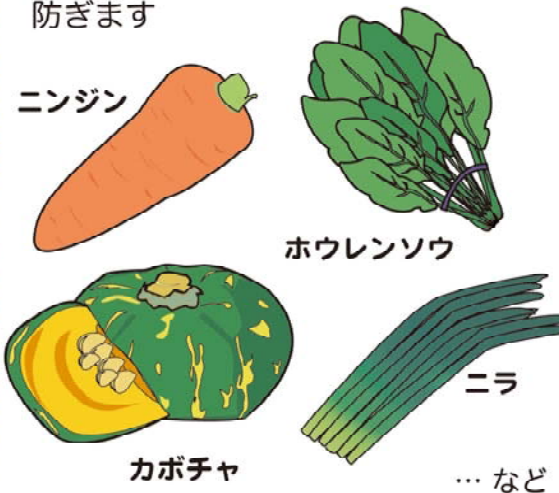
ふゆ 冬はかぜをひきやすい季節です。
かぜを予防するには、十分な栄養が必要です。
栄養バランスのとれた食事をし、十分な休養をとって、かぜに負けない体をつくりましょう。



かぜを防ぐために おすすめの食べもの

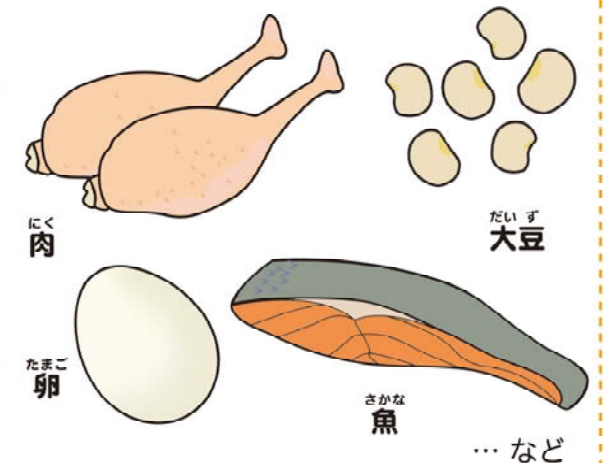
ビタミンA

ねんまく つよ 粘膜を強くして、ウイルスの侵入を防ぎます



たんぱく質

かぜに負けない体力をつくるのに欠かせません



ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます

