

# ほけんだより

北文間小 保健室 H29.1.10

新年おめでとうございます。  
3学期がスタートしました。子どもたちは、元気に登校しました。お正月は暖かく、よい天気にも恵まれましたが、これからが寒さも本番です。夜は早めに寝ることから始め、規則正しい生活を取り戻し、かぜに負けない体をつくりましょう。



## 1月の保健安全目標

- ・かぜを予防しよう  
(うがい, 手洗い, 換気, 睡眠, 栄養)
- ・校内の安全に気を付けよう  
(外遊び, 室内での遊び, 廊下階段の歩行, ストープの安全)

## 1月の保健行事

13日(金) 発育測定(身長, 体重) 全学年  
半袖体操服, 短パンの用意

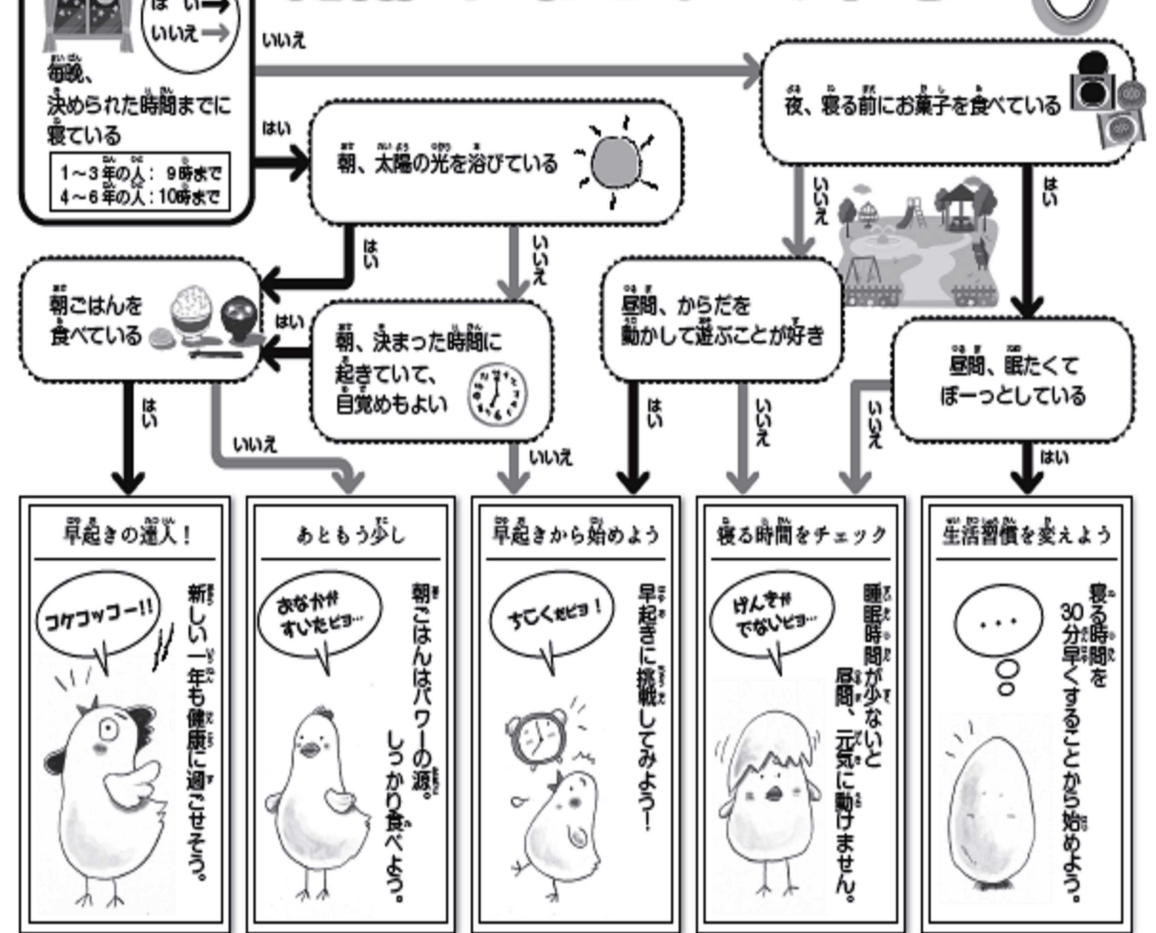
25日(水) 第2回 学校保健委員会 13:15 ~ 会議室

つめを切ってきてね!

# 免疫力を高めてくれる食べ物は?

腸内環境を整えるもの	抗酸化作用のあるもの	体を温めるもの
<p>腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。</p>	<p>「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を動きやすくします。</p>	<p>体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べて、体を温めるようにしましょう。</p>

# 早寝・早起き・朝ごはん 元気にわとりになれるかな?



# ほけんしつから 保護者の方へ

◎かぜ予防対策について  
うがいと水分補給のため、お茶の用意をお願いします。ハンカチ、ティッシュは毎日確認し、咳が出るときはマスクの着用をお願いします。体の具合が悪い時は、無理をせず早めに休むようにしてください。

◎第2回学校保健委員会について  
今年度2回目の学校保健委員会は、学校医の野上先生の講話があります。学校公開日で一般の方も自由に参観できます。かぜや感染症の流行状況、その他、質問も受けますので、ぜひご参加ください。

