

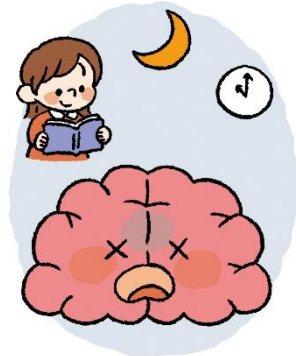
おうちの方とよみましょう

1月ほけん目標 『かぜ・インフルエンザを予防しよう』



あけましておめでとうございます。今年の干支は午。
 新たな目標を胸に、新年を迎えた人も多いと思います。
 みなさんにとって、飛躍の1年になるよう、保健室からも
 応援しています。今年も充実した1年になりますように！

みんなのからだの中 つかれていないかな…？



夜ふかして睡眠不足です…



消化で忙しくて、
 休めませんでした…



ゲームやメディアをたくさん見て、
 つかれています…

早寝でパワー充電！
 冬も元気にスタート！



お手伝いでからだを動かそう！



自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手
 洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスク
 をして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとつ
 けて体力をつけるのも大事。

胃袋の話

胃は、食べたものの栄養を体
 に取り込みやすくするために働
 いています。胃が食べたものを
 消化するには3～5時間かかる
 と言われています。胃がいつも
 元気で働けるように、次のこと
 に注意しましょう。

- おなかいっぱい食べ過ぎない
 (腹八分目を心がける)
- おやつをダラダラ食べない
- 寝る前にものを食べない

温野菜で 元気 いっぱい

冬に野菜を食べるなら、生野菜
 サラダよりも、あったかメニュー
 がおすすめ。スチーム料理(蒸野
 菜)、焼いも、鍋物など、温かい野
 菜がとれる料理はいかが？ 特
 におすすめなのは、切った野菜を皿
 に置き、ラップして電子レンジで
 チンするスチーム料理。胡麻ドレ
 シングやポン酢など、好きな味つ
 けて野菜をもりもり食べましょう。

【おうちの方へ】

今年もよろしくお願ひします。1月13日(火)～15日(木)に身体測定を行います。
 結果は「けんこうカード」にてお知らせします。今年度最後の身体測定になりますので、返却は不要です。結果をご覧になられたら、ご自宅で保管をお願いします。