

ほけんだより

心もからだも元気いっぱい

平成30年12月21日
第16号 神石小学校

「冬休み」を元気に過ごそう



今年も終わりに近づいてきました。
今年一年、心もからだも健康に過ごせましたか？ 冬休みも規則正しい生活を送り、
新年を元気に迎えましょう。

冬休みの過ごし方 あなたはどっち？

夜ふかしをする

VS

早ね早起きをする



夜、たくさん寝ることで、病気（感染症）と闘うための力（免疫力）が高まります。
早ね早起きは、病気（感染症）に打ち勝つ、強い体づくりの基本です。



好きな物ばかり食べる

VS

好ききらいせず食べる



食事は、体をじょうぶにするための栄養分となります。栄養が足りないと、病気（感染症）と闘えなくなってしまいます。



ストレスをためる

VS

解消法をつくる



イライラがたまってくると、体の調子が悪くなってしまいます。運動する、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりのストレス解消法を考えましょう。



かぜをひいたときには、こんな食事を！



★かぜをひいたとき…温かく、胃や腸に負担をかけず、栄養を吸収しやすいものが多いですね。
おかゆ、うどんなどに、たまごや白身魚、とうふなどを加えて少しずつ食べましょう。

★熱があるときは…水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化のよい、栄養価の高いものを少しずつ食べましょう。

★のどが痛いときは…冷たすぎる物や熱すぎる物、刺激のある物はやめましょう。のどごしのよいプリンやゼリー、ヨーグルトはおすすめです。

★鼻がつまるときは…湯気が立っている温かいもので、鼻の通りをよくしましょう。

★下痢のときは…人肌ぐらいの温かさのもので、水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどがおすすめです。消化の悪いものや油っこいものは食べないようにしましょう。



冬休みも『ていねいな手洗い』に心がけましょう。
出かけるときは『マスクの着用』が効果的です。
歯みがきもていねいにおこなってください。
(歯みがきカレンダーがあります)
健康管理バッチリで、始業式には元気に登校しましょう。



《おうちのかたへ》

今年1年、保護者の皆様には健康面に関して、ご理解ご協力をいただき大変ありがとうございました。
今後、インフルエンザや感染性胃腸炎等が流行する恐れがあります。冬休み中のお子さんの健康管理について、ご配慮いただきますようよろしくお願いいたします。
「ていねいな手洗い」を中心に家族ぐるみで予防をおこなってください。
来年もどうぞよろしくお願いいたします。