

12月

ほげんだより

丸甲小学校

保健室

H 2 8 . 1 2 . 1



メリー

クリスマス

時のたつのは早いもので、今年もあと残すところ1か月。これからの時期はかぜやインフルエンザが流行しやすくなりますが、手洗い・うがいなど一人一人が予防に心がけましょう。予防して元気に毎日を過ごしましょう

かぜをひかないようにしましょう!

ぴったりフィット
こうか
で効果アップ!

マスクの3つの効果



ワイヤーを折り曲げて鼻に合わせる。
と **お** **違** **さ** **な** **い**
鼻や口から侵入しようとするウイルスをブロックします。

ブリッジは、ほほにすきまがでない程度に、あごまで伸ばす。

近 **づ** **け** **な** **い**

ウイルスいっぱいの手で顔を触る回数が減ります。

お **だ** **い** **出** **す**

のどや鼻の中にはマスクで湿度が上がるとウイルスを追い出す繊維毛があり活発に働きます。

冬のかぜに気をつけよう!



かぜの原因の80～90%ウイルスです。かぜのウイルスは200種類以上もありウイルスの種類によって症状が少しずつ違います。

かぜを予防するために・・・

その1 ウイルスを体の中に入れない。

・人が多い場所は、ウイルスがいっぱい。外から帰ったら、うがいと手洗いを忘れずにしましょう。



・ウイルスは寒く乾燥したところが大好き。暖房で部屋を暖め、こまめに換気をしましょう。



その2 体の抵抗力をつける。



・規則正しい生活をして、睡眠時間をたっぷりとりましょう。



・栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。

* もしも・・・かぜなどに、かかってしまった人は、くしゃみやせき、会話などでウイルスが飛びます。周りの人にうつさないために、できる限りマスクをしてください。それが、せきエチケットです!

今月のほけんもくひょう

上手に食べよう!

みなさんの中には、好き嫌いがあって、食べないものがあるという人もいますね。少しずつ食べていけば、食べられるようになるかもしれませんよ。何でも、食べて健康な体を作っていきましょう。



上手に間食をとりましょう

家に帰ってから夕食までの間に、間食をとる人も多いと思います。でも、量の割にカロリーが高い食品もあるので、とりすぎには注意しましょう。

～ご飯1杯分(約180kcal)と同じカロリー～



間食のとりかた



空腹になりすぎないうちに

空腹感が長引くと、体は必要以上に脂肪をため込もうとします。



ダラダラ食いは避ける

口の中に常に食べ物があると、むし歯のリスクが高くなります。

おすすめ間食メニュー



カルシウムやミネラル、食物繊維を補える間食が理想的です。

食品でん加物は、からだに害がないといわれています。でも、とりすぎるのはよくありません。できるだけとらないほうがいいのです。

- 材料名のラベルをよく見る。(食品でん加物の少ないものを買う)



- たくさんの種類の食べものを組み合わせる。(それぞれのでん加物をとる量が少なくなる)



食品でん加物に注意しよう!!

食品でん加物を取りすぎないためには、どうすればよいのでしょうか。下の図のほかにも、みなさんにもできることがあります。考えましょう。

- カップラーメンのスープは飲みほさない。(食品でん加物がたくさん入っている)



- 野菜や海藻類、まめ類を毎日食べる。(食品でん加物をうすめてくれる)

