

ほけんだより



比地小学校
NO.9

令和6年1月10日
保健室 高木 優子

あけましておめでとございます!

みなさん、冬休みは元気に過ごせましたか？ 学年最後の3学期が始まりました。今年1年、みなさんにとって笑顔で元気に過ごせますように☆
冬休みの思い出話も、またたくさん聞かせてくださいね♪

今年目標かるた

- ア ころ豊かで 大きな人に
- イ ともだちと 仲良くしよう
- ウ っぱいしても くじけずに
- エ もりもり食べて 大きくなあれ
- オ ーむは時間を決めてやろう
- カ どうかは元気な体をつくりま
- キ ちんと食べよう 朝ごはん
- ク こにこ笑顔で よい1年に



<1月の保健行事>

- 15日(月) 身長・体重測定(1・3・5年)
- 16日(火) 身長・体重測定(2・4・6年)
- 17日(水) 視力検査 (2・4・5年)
- 18日(木) 視力検査 (1・3・6年)
- 30日(火) スクールカウンセラー大 林先生来校



めがねを使っている人は忘れずに!

*フッ素洗口*16日、23日、30日

*清潔検査*10日、17日、24日、31日

かぜのクイズ QアンドA

Q クイズ

インフルエンザにかかるとは、人間だけ。これってホント？ ウソ？



- ①ホント。ほかの動物はかからない
- ②ウソ。ほかの動物もかかる

A コタエ ②

インフルエンザには、A型、B型、C型の3種類があります。



このうち、B型とC型は、人間だけがかかります。A型は、人間だけでなく、鳥やブタなど、いろいろな動物もかかります。

Q クイズ

かぜをひくと、熱が出るのは、なぜ？



- ①かぜのウイルスが、体の中で熱くなっているから
- ②体がウイルスとたたかっているから

A コタエ ②

かぜのウイルスは、熱さが苦手です。そこで、ウイルスが体に入ってくると、ウイルスをやっつけるために、体はがんばって熱を出します。



熱が出るのは、体がウイルスとたたかっているからなのです。

かぜ予防3つのヒケツ

①うがい のどについたウイルスを洗い流し、のどの乾燥を防いで、ウイルスが侵入しにくくします。



②手洗い 手についたウイルスを洗い流して、撃退！流行が広まるのを防ぎます。

③早ね早起き ウイルスとたたかう力を強くして、かぜに負けない体を作ります。



この3つを実行して、かぜのウイルスに負けないようにしましょう。



しっかり食べよう！朝ごはん

冬休みに、ついつい生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？元気に新学期をスタートするために、生活リズムを整えましょう。

朝ごはんは、健康で元気に生活するために、とても大事なものです。しっかり食べましょう！朝ごはんを食べると、こんなにいいことがあります♪

体が目覚める

体中にエネルギーを送って、体をシャキッと目覚めさせよう。



脳のはたらきがよくなる

脳に栄養を送って、考えたり集中したりする力をアップさせよう。



おなかのはたらきがよくなる

おなかに食べ物を入れて、おなかのはたらきを活発にしよう。



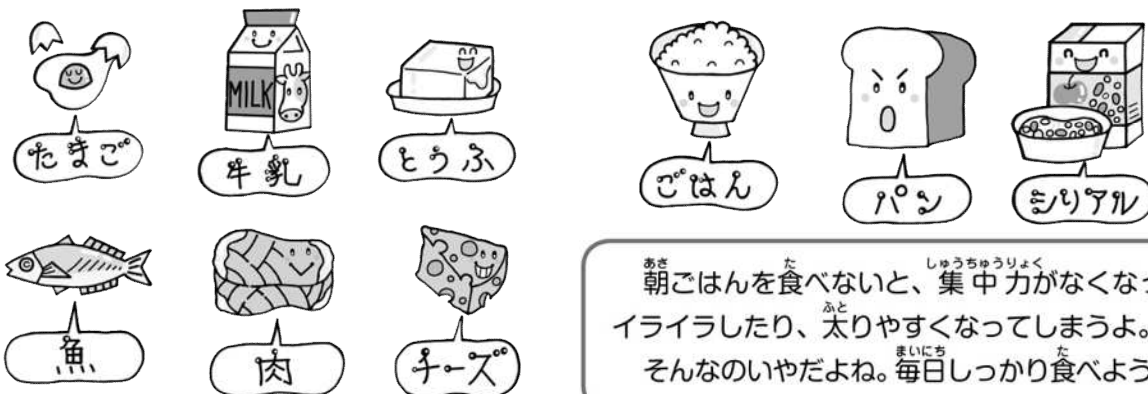
肥満を防ぐ

朝ごはんを食べずにおなかを空かしたまま、お昼ごはんを食べると、食べすぎて肥満につながる可能性があります。



朝ごはんを食べるとよいものは……

*たんぱく質 体温をアップさせます。 *糖質 大切なエネルギー源です。



朝ごはんを食べないと、集中力がなくなってイライラしたり、太りやすくなってしまふよ。そんなのいやだね。毎日しっかり食べようね。

貧血の症状



★なんとなくだるい

★集中力が続かない

★疲れやすい

★氷がやたら食べたい

★顔色が悪い

貧血に気をつけよう！

たんぱく質や鉄分の不足、色の濃い野菜にあるビタミンCが足りないと、血液中の赤血球が少なくなってしまいます。これを「貧血」といい、体全体が酸素不足になってしまいます。

知らず知らずのうちに起こり、ひどくなくても気がつかないことが多いので要注意です。

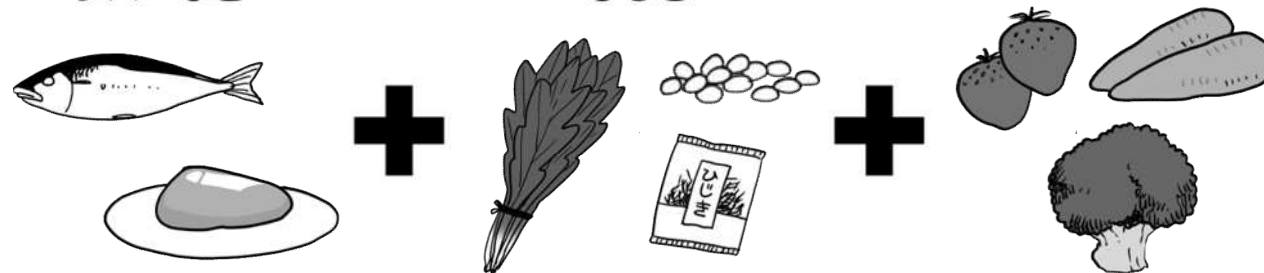
あかんべーをしてみると……

目の下の部分が白っぽくなっている人はいるかな？これは体のすみずみまで酸素を送りとどけてくれる赤血球の減少で起こる、貧血の症状の一つです。



鉄分を含むバランスのとれた料理

赤身の肉、魚、レバーなど + 大豆、ほうれんそう、ひじき + 野菜、果物



バランスよく食べて、目指せ！元気いっぱいの中からだ！

