

ほけんだより11月

令和3年11月8日 能登川北小学校 保健室

11月には、姿勢(1日)、歯(8日)、空気(9日)、皮ふ(12日)…と健康に関する記念日がたくさんあります。「記念日」と言ってもお祝いをする日ではなく、みなさんに正しく知ってほしいという願いが込められています。



コロナウイルス感染症・
インフルエンザ・かぜの
予防を続けましょう。



マスクをつける



石けんで手洗いをする



3食しっかり食べる

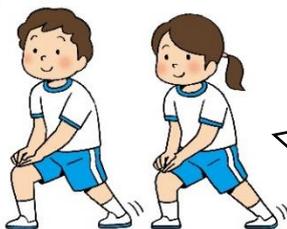


ひとごみをさける

くりみっこマラソンがはじまりました



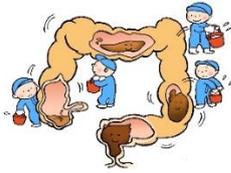
11月2日(火)から中休みに「くりみっこマラソン」がはじまりました。自分のペースで5分間取り組みましょう。スタート前には準備運動をしっかりとおこないましょう。走った後はタオルで汗を拭きとりましょう。



準備運動を忘れずに
おこないましょう



毎日清潔なタオルを
もってきてきましょう



めんえきりよく たか つよ からだ 免疫力を高め強い体をつくろう



ウイルスや細菌から身を守ってくれているのが免疫です。免疫力が低下すると風邪をひいたりいろいろな病気にかかりやすくなったりします。免疫力を高めて、病気にかかりにくい強い体をつくりましょう。

免疫力を高める食べ物を栄養士の山下先生に教えていただきました。

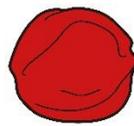
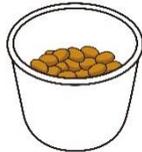
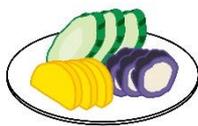
めんえきりよく た しょくざい 免疫力アップのために食べたい食材

はっこうしょくひん 発酵食品

ちょうないかんきょう ととの
腸内環境を整える

ちょう めんえきさいぼう
(腸には免疫細胞の70%が集まっています)

つもの 漬け物 みそ なつとう 納豆 うめぼ 梅干し しょうが しょうが ヨーグルト など



しゆん ふゆ しょくざい 旬(冬)の食材

さむ ふゆ しゆん しょくざい からだ
寒い冬が旬の食材は、体をあたためる

だいこん にんじん
大根 人参 かぶ、ごぼうなどの根菜類

こまつな みずな
小松菜 水菜 ねぎ ブロccoli ニラ



りょくおうしょくやさい み め なか いろ こ やさい
緑黄色野菜(見た目も中も色が濃い野菜)やきのこ、果物もビタミンやミネラルが豊富なので、体の調子をととのえてかぜの予防になります!

ちゅうい !注意

ちょうしょく た
朝食を食べない

からだ ひ しろざとう おお かしるい
体を冷やす白砂糖が多い菓子類やジュースのとりすぎ

めんえきりよく お げんいん ていたいおん つな
免疫力を落とす原因となる「低体温」に繋がります。

ちょうしょく まいにちた かしるい りょう き た ちゅうい
朝食を毎日食べて、菓子類やジュースは量を決めて食べすぎに注意する。

ちょうしょく まいにちた ひと きあかみどり そろ ちょうしょく よ
朝食を毎日食べられている人は、レベルアップして黄赤緑ができるだけ揃った朝食にできるとなおよし

まど あ くうき い
窓を開けて空気の入
れかえをしましょう



にさんかたんそ
二酸化炭素が増える



ウイルスや細菌が増える

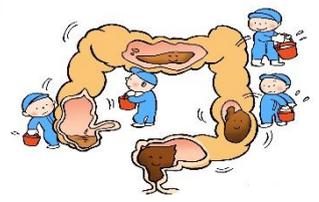


チリ・ホコリがたまる



めんえきりよく たか つよ からだ
免疫力を高め強い体をつくろう

ウイルスや細菌から身を守ってくれているのが免疫です。免疫力が低下すると風邪をひいたりいろいろな病気にかかりやすくなります。免疫力を高めて、病気にかかりにくい強い体をつくりましょう。



めんえきりよく たか た もの
免疫力を高める食べ物
(腸には免疫細胞の70%が集まっています)

