

# ほけんだより



東近江市立能登川北小学校 令和3年12月21日

今年最後の月となりました。みなさん今年1年は健康に過ごせましたか。これからはかぜ、インフルエンザ、胃腸風邪などの感染症が流行る時期です。感染症の予防は今ではみなさんが習慣になった「手洗い・マスク・換気・密をさける」です。自分自身で気をつけることはもちろんですが、みんなで声をかけ合って取り組んでいけるといいですね。



① 決まった時間に起きよう

② 朝ごはんを毎日食べよう



③ お手伝いをしよう

④ ゲーム・テレビは時間を決めよう

⑤ 早寝をしよう

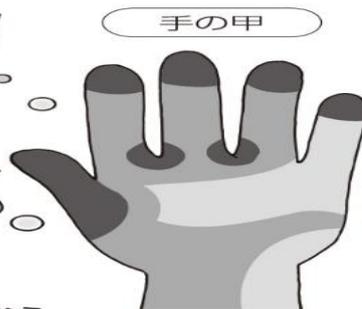


外から帰った時、食事の前、トイレの後、みんなが使うものに触れた時などこまめに石けんで手を洗いましょう。

手洗いはココに注意!



- 注意して洗おう
- 少し念入りに洗おう
- かなりがんばって洗おう



かぜ とき  
風邪をひいてしまった時には・・・



からだをあたためる食べ物は、かぜの特効薬です。良質のタンパク質・ビタミンをとるように心がけましょう。

ビタミンA・・・皮膚やのど、鼻の粘膜を強化する働きがある。

(緑黄色野菜や牛乳などタンパク質に多くふくまれている。)

ビタミンB・・・寒さに対する抵抗力を強化する働きがある。

(果物やイモ類・白菜・大根・キャベツなどの野菜類に多くふくまれている。)



<p>たまご 卵 消化がよく栄養豊富</p> 	<p>だいこん のどの痛みや咳に</p> 	<p>ニラ 胃腸が弱った時に</p> 
<p>ネギ からだをあたためる</p> 	<p>ショウガ 咳と痰切り</p> 	<p>うめ 解熱作用がある</p> 
<p>みかん せきと痰をとめる</p> 	<p>きんかん のどにいい</p> 	<p>りんご 熱による喉の乾きをいやす</p> 



せきが出る人は、マスクが汚れるので1日に何枚か必要になります。  
ランドセルに予備用マスクを持ってきましょう。



2学期も残りわずかとなりました。気温が下がってきたせいか、  
風邪症状を訴える人が増えてきました。

残りの2学期を元気に登校できるように、また、年末年始を元気に  
過ごせるように感染症予防と体調管理をしっかりと続けましょう。

