

ほけんだより 11月

令和4年11月19日
西会津小学校保健室
文責 長島ひかり
No.7

吹く風が冷たくなってきました。体が寒さになれていないこの時期は、体調をくずしやすいときです。登下校や外での活動のときは、寒さを防ぐ工夫をして、体を守りましょう。また、感染症予防を引き続き行っていきましょう。



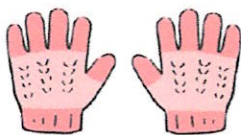
寒さを防ぐ「くふう」💡あれこれ

● 身につける

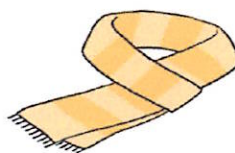
帽子



手袋



マフラー



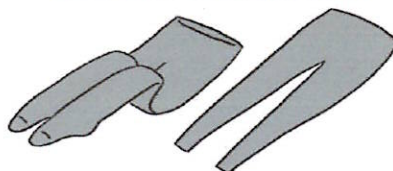
厚めの靴下



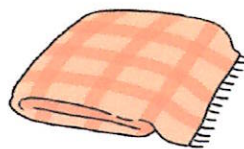
ネックウォーマー



タイツ・レギンス



ひざかけ



手洗いをしっかり **かんせい** させよう!!



着ている服で...



カーテンで...

かみのけで...



ふきとらない!

手を洗ったあとに水気をきれいにふきとらないと、せっかくよごれやばいきんをおとしても、また手につきやすくなったり、手が「はだあれ」になってしまうことも…。せいけつなハンカチやタオルをいつも持ち歩き、毎回きちんと手をふいて、手洗いを“かんせい”させましょう!



ふゆ 冬に向けた

かんせんしょうよぼう 感染症予防を!

なかなか感染症の流行が落ち着かない日々が続いています。

みなさんは、こまめに手洗いでできていますか? 水が冷たくて気が進まなかったり、換気も寒くて窓を開けたくない...という人もいるかもしれません。

これからもっと気温が下がり、空気も乾燥してくると、ウイルスが活発になります。冷たさ・寒さをがまんして、手洗い・換気を続けていきましょう!



寒いけど、がまん!



冷たいけど、がまん!

「朝食を見直そう週間」が始まります



11月21日(月)～25日(金)

●こんなにあるよ！朝ごはんの効果

- ① 体の体温を上げる……寝ている間に下がっていた体温が上がり、脳や体が目覚めます。
- ② 集中力がつく……エネルギー源が脳に送られると、学習に集中でき、成績アップにもつながります。
- ③ 生活リズムが整う……朝ごはんを抜くと、力が出るのが昼食後になってしまい、夕方や夜に最高潮を迎え、夜更かしにつながってしまいます。
- ④ 排便につながる……胃や腸が動き出し、スムーズな便意を促します。

●ホッフ・ステッフ・ジャンフ！の朝ごはん

朝ごはんを食べていないことで元気が出ず、保健室に来る人もみられます。忙しい朝でも、しっかり朝ごはんを食べたいものです。品数を増やせば、栄養バランスが少しずつ整っていきます。少しずつステップアップし、元気に朝のスタートを切りましょう！

～和食編～

ホッフ！(主食)



ステッフ！(主食+1品)



ジャンフ！(主食+2品)

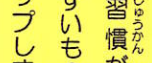
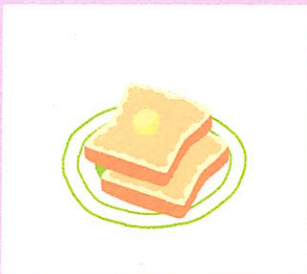


朝ごはんはパンだけ食べる習慣がある人は、主菜、副菜、果物、牛乳、乳製品から食べやすいものをもう一品加えてみましょう。栄養バランスがぐんとアップします。

もう一品足すと、栄養バランスだけでなく、食事としての満足度がアップします。

～洋食編～

ホッフ！(主食)



ステッフ！(主食+1品)



ジャンフ！(主食+2品)



●動画放送(西会津ケーブルテレビ)

11月18日(金)～25日(金) ※23日(水)は除く。
18:25～18:30 放送中です！ぜひ家族でご覧ください。

朝食を見直そう週間



西会津小学校
西会津中学校