

ほけんだより 1月

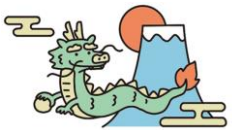
令和6年1月11日
三芳町立三芳小学校
保健室 NO. 12

引き続き感染対策を



1月に入り、寒さが一段と厳しくなる中、3学期がスタートしました。児童は、久しぶりに友達や先生に会え、嬉しさいっぱい元気いっぱいの様子でした。

埼玉県では、新型コロナウイルス感染症だけではなく、インフルエンザ、溶連菌感染症、咽頭結膜熱（プール熱）等様々な感染症の流行が続いています。3学期も三芳小の児童が元気に過ごせるよう努めてまいりますので、引き続きご家庭でも、毎朝の健康観察と感染症対策、生活リズムを整えて風邪に負けない体づくりをよろしくお願いいたします。



寒さ本番！ 工夫で防ごう！

いよいよ一年の中で一番寒い時期にさしかかります。感染症にかからないためにも、体を冷やさず、しっかりと温めることが大切です。ご家庭でもお子様と寒さ対策についてお話をしてみてください。衣服・身に着けるものを工夫し、寒さに負けずに過ごしましょう。

- 肌着を半袖から長袖にする
- 重ね着をする
- 首・手首・足首を温める
 - ・手袋やマフラーを使う
 - ・長めの厚手の靴下を履く



*毎日清潔なハンカチを

持たせてください*

学校では、手洗い・手指消毒の徹底を指導しています。アルコール消毒は、乾いた手に有効なため、石けんでの手洗い後に水分をハンカチでしっかりと拭き取る必要があります。お子様が毎日清潔なハンカチを身に着けられるよう、ご準備をお願いいたします。



ウィルスはここでSTOP!

～健康手帳の返却について～

1月の発育測定を行っています。測定後、健康手帳を返却させていただきます。健康手帳の4ページ「身長体重のきろく」をご確認いただき、11ページ「保護者確認欄」の2学期の欄に確認印を押していただき、担任へ提出をお願いいたします。



1月の保健目標

好き嫌いなく食べよう！

皆さんは、苦手な食べ物や嫌いな食べ物がありますか？
食品には、それぞれ違った栄養が含まれています。栄養を
考え、バランスの取れた食事をとるによって、皆さんの体
はよりよく成長し、風邪に負けない強い体になります。
好き嫌いせず、いろいろな種類の食品を食べるように心がけましょう。

風邪に負けない体を作るために

免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌、異物などから自分自身の身体を守る力のことで、免疫力を高めるために、十分な睡眠をとること、免疫力を高める食品を摂ることが大切です。食べ物の栄養について知り、意識して食べましょう。

【たんぱく質】

たんぱく質は、免疫細胞を作る主な成分。



たんぱく質が不足すると免疫力が低下してしまいます。

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEは、抗酸化作用のあるビタミンです。これらのビタミンは、活性酸素の働きを抑え免疫機能の低下を防ぐ働きがあります。

【ビタミンA】

ビタミンAは脂に溶けやすい。
炒め料理で油と一緒に食べるとよい。



緑黄色野菜（ほうれん草、にんじん、かぼちゃ）など

【ビタミンC】

ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすい。
スープや煮込み料理にするとよい。



ピーマン ブロccoli キウイフルーツ 柑橘類 いも類

【ビタミンE】

ビタミンEは脂に溶けやすい。
炒め料理で油と一緒に食べるとよい。



かぼちゃ キウイフルーツ アボカド ナッツ類 植物油など

1日3食しっかりと食べること、よく噛んで食べることを意識しましょう。