



ほけんだより



平成27年1月7日
石部小学校保健室◎
◆おうちの方と
いっしょに
よみましょう◆

体によい生活をしていますか？

3学期が始まりました。朝・昼・晩と三食しっかり食べて、こまめに手洗いをし、しっかり睡眠をとるなど、かぜやインフルエンザを予防できる体づくりをしておきましょう。

毎日
朝ごはんを
食べる

給食を残さず食べる

外で元気に遊ぶ

食後、歯をみがいている

テレビやゲーム、ネットの
時間を決めている

早く寝て、早く起きる

あなたは「かぜ」をひきやすういかな？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べない | <input type="checkbox"/> 運動は嫌い。あまりしない。 |
| <input type="checkbox"/> 遅くまで起きている | <input type="checkbox"/> 部屋は乾燥している |
| <input type="checkbox"/> 冬でも冷たい食べ物が好き | <input type="checkbox"/> 部屋は寒い |
| <input type="checkbox"/> お風呂は湯船につからない | <input type="checkbox"/> 好きな食べものしか食べない |
| <input type="checkbox"/> うがい・手洗いは面倒くさい | <input type="checkbox"/> 人混みによく出かける |
| <input type="checkbox"/> 換気は寒いからしない | <input type="checkbox"/> ふだんあまり笑わない |

あてはまるものに「✓」をつけてみよう。「✓」の数が多いほど「かぜ」をひきやすくなります。

体の中には病気やウイルスから体を守る免疫があります

ウイルスなどの病原菌が体の中にはいってくると、血液の中の白血球の仲間が攻撃して取りのぞくとうします。このような働きが免疫力。中でもナチュラルキラー細胞は常に体内をパトロールして病原体と前線で戦う重要な細胞です。免疫力を高め、かぜを予防しましょう。



24時間、体の中をパトロール



あっ！体の中に侵入者発見！



仲間を集めて攻撃！

免疫力を高めてかぜを予防しよう

体を動かす

体を動かすと、体全体の血の流れがよくなります。外に出て体を動かすといいですね。汗をかいたら、タオルで汗をふきましょう。



体を温まる食べもの

体を温めてくれるものを食べて、エネルギーをたくわえておきましょう。冬に旬を迎える野菜や魚がおすすめで、地面の下で育つ野菜(根菜類)は、体を温めてくれるので、たっぷり食べましょう。



きそく正しい生活

夜ふかししたり、朝ごはんを食べなかったりすると、体の調子がおかしくなったり、元気がなくなったりします。きそく正しい生活をしましょう。



かぜを予防する6つのポイント

外出するときのマスク



うがい・手洗い



人混みをさける



換気をする



適度な温度と湿度



栄養と休養を十分に

