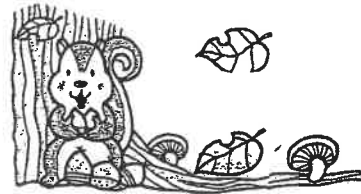


いよいよ寒くなってきましたね。「頭が痛いです。」「体がだるいです。」と言って保健室にくる人や、「咳が続く」「のどが痛い」などの理由でお休みをする人も増え始めました。みなさんの体調はいかがですか？

ふだんから自分でできる予防をしておきましょう。



自分でできる予防 その1 「旬の物を食べよう」

食べ物には、一番おいしくて栄養たっぷりの時期、「旬(しゅん)」があります。例えば、冬にとれるほうれん草には、かぜの予防になるビタミンCが多く含まれています。また、大根、かぶ、ごぼうなどの根菜類は、体を内側から温めてくれます。「旬(しゅん)」の物をおいしく食べて、丈夫な体を作りましょう。

かぜを予防する からだづくり

- ◎栄養バランスのとれた食事をとる
とくにビタミンCは、かぜ予防に効果があります。
- ◎適度な運動をする
かぜに対抗する力を高めるのに役立ちます。
- ◎ストレスを解消する
ストレスは、からだの免疫力を低下させるといわれています。
- ◎睡眠をじゅうぶんとる
ゆっくり眠って、毎日のからだのつかれをとりましょう。



自分でできる予防 その2 「手洗い・消毒・マスクをしよう」

手には目には見えないウイルスがいっぱいいます。石けんを使ってしっかりと洗い、消毒をしましょう。マスクの着用も忘れずに！

お昼休みには、保健委員会のお友達が流してくれる「あわあわ手洗いの歌」を聞きながら洗ってみてね。

手の洗い方を確認してみましょう。



手のひらをあらう



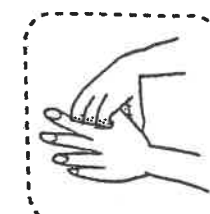
手の甲をあらう



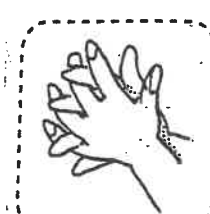
指先をあらう



手首もわずらう



親指をねじりあらう



指の間をあらう

手をきれいに洗ってもハンカチがなくて服で拭いたり、持っているハンカチが汚れていたりしては、せっかくきれいに洗っても意味がありませんね。いつもきれいなハンカチをポケットに入れて持ち歩きましょう。



《すいみんと成長のはなし》

先日、「生活振り返りカード」を使って、自分の生活の様子を確認したのを覚えていませんか？ その結果、どの学年の先生たちからも「夜、寝るのが遅い子が多い。」という声が聞かれました。みなさんはいつも何時ごろに寝ていますか？

古くから「眠食(みんしょく)」ということばがあります。「ねむること とたべること」、生活の様子や安否(無事かどうか)のことも意味します。眠りと食事は生命にとってもっとも基本的で大事なことで考えられてきたのでしょう。みなさんにとって眠りと食事は、体を成長させるためだけではなく、脳(こころ)の成長と発達にも大切なことなのです。食べることが大切のように、眠ることについても一度考えてみませんか。