



平成31年1月9日  
黒部市立荻生小学校

あ 明けましておめでとうございます♪ 冬休みも終わり、3学期が  
はじ 始まりました。冬休み 中に生活リズムが乱れがちだった人は、  
きそくただ 規則正しい生活を取り戻すように心 がけましょう。

# 1月の行事

このか すい しんだいそくてい  
9日 (水) 身体測定  
とお か もく しりょくそくてい  
10日 (木) 視力測定

## 1月の保健目標

# す きら けんこう からだ 好き嫌いしないで、健康な体をつくらう!

## <インフルエンザに負けない強い体を作るには?>

インフルエンザを予防するには、体にウイルスが入らないようにすることの他に、体を強くして、ウイルスに負けないようにすることも大切です。そこで、今回は体を強くしてくれる食べ物をまとめてみました。

### <みかんやグレープフルーツ>

ビタミンCが多く、1日に500mgの  
ビタミンCを摂ることで、  
インフルエンザや風邪に  
かかりにくくなります。



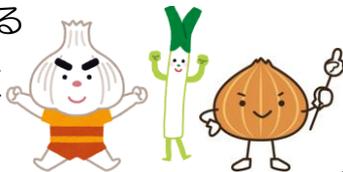
### <しょうが>

鼻詰まりを解消し、咳を抑える働き  
があります。新鮮なしょうがは、  
粘膜に付着したウイルスと戦  
ってくれます。



### <にんにく・たまねぎ・ねぎ>

「アリシン」という成分が、ウイルスを  
殺菌・抗菌してくれる  
ため、体を守ってく  
れます。



### <納豆やヨーグルトなどの発酵食品>

納豆は強い抗菌作用があり、ヨーグルト  
に含まれる乳酸菌は  
免疫力UPの効果が  
あります。



### <山芋やオクラなどのねばねばした食べ物>

ねばねばしたものを「ムチン」といいます。このムチンは、呼吸した  
空気の通る気管や食べ物を通る消化管、目などの表面をカバーしていて  
ウイルスから体を守ってくれます。



## <低温やけどについて>

~低温やけどを起こしやすい暖房器具~



カイロ・湯たんぽ・ストーブ・ホットカーペットなど

「低温やけど」を知っていますか？これは、40~60℃の熱に皮膚が長時間触れていることで起こるやけどです。熱いものを触って起きるやけどとは違い、皮膚の深いところまで炎症が起きて、大変なことになります。暖房器具を使用するときは、長時間同じ部分を暖めすぎないように気を付けましょう。

## <冬休みの生活を振り返ってみよう！>

冬休みの生活を振り返り、( ) に○をつけてみましょう。

- ( ) 早寝・早起きをした。
- ( ) 1日3回歯みがきをした。
- ( ) 人混みに行くときは、マスクを付けるように心がけた。
- ( ) 外から帰ってきたときは手洗い・うがいをしっかりした。
- ( ) 好き嫌いせずに、3食しっかり食べた。
- ( ) テレビを見たりゲームをしたりする時間を少なくしようと心がけた。
- ( ) 外で元気に遊んだり、運動をしたりして、体を動かした。



2019年の健康目標を書こう！どんな目標かな？

