

ほけんだより冬休み号

駒形小学校
2017.12

ふゆ やす

☆冬休みにチャレンジ！

- 1 学校がっこうに行くときと同じ時間おなじじかんにおきる！
- 2 毎日まいにち、朝あさごはんを食たべる！
- 3 ごはんを食たべたら、歯はみがきをする！
- 4 外そとからかえったら、手てあらい・うがいをする！
- 5 冬休みふゆやす中に治療ちりょうをすませる！（治療ちりょうが必要ひつようない人ひとはいいですよ）



☆この冬休みふゆやすは、5つの目標もくひようにチャレンジし、健康けんこうな毎日まいにちをすごしてくださいね。

☆毎朝まいあさ、家族かぞくそろって具ぐたくさんみそ汁しるを食たべよう！

☆すご～い朝あさごはんパワー、パート1

○朝あさごはんを食たべると頭あたまがすっきり、やる気きや集中力しゆうちゆうりよくアップ！

☆すご～い朝あさごはんパワー、パート2

○朝あさごはんを食たべると体温たいおんが上がり、からだげんきが元うご気に動うごくようになる！！

☆すご～い朝あさごはんパワー、パート3

○朝あさごはんを食たべると「おはよううんこ」がて出て、おなかあながすっきり！！！！



○みそ汁しるを毎朝まいあさ飲のむのは日本人にほんじんの健康けんこうのひけつ！

朝あさのみそ汁しるは、寝起ねおきの体からだをシャキッと目覚めざめさせ、代謝たいしやをよくして脂肪しぼうが燃えやすい体からだにします。

日本人にほんじんの健康けんこうのひけつは、毎朝まいあさ飲のむ1杯ばいのみそ汁しるです。

<みそ汁しるの効果こうか>

- | | | | |
|---|---|---|---|
| ○がん <small>よぼう</small> 予防 <small>よぼう</small> | ○美肌 <small>ひはだこうか</small> 効果 <small>こうか</small> | ○血液 <small>けつえき</small> をサラサラにして動脈硬化 <small>どうみやくこうか</small> の予防 <small>よぼう</small> | |
| ○高血圧 <small>こうけつあつ</small> の予防 <small>よぼう</small> | ○認知症 <small>にんちしやう</small> の予防 <small>よぼう</small> | ○老化 <small>ろうか</small> 予防 <small>よぼう</small> | ○脂肪肝 <small>しぼうかん</small> 予防 <small>よぼう</small> |

<目的別もくてきべつおすすめみそ汁しるの具ぐ>

- べんぴぎみの人・・・わかめ、きのこ、だいこん、さつまいもなど
- ほねがよい人・・・とうふ（もめん）、こまつな、わかめ、なっとうなど
- お母さんやお姉さんの女子力じよしアップ・・・なっとう、とうふ、キャベツなど
- お父さんが飲のみすぎた翌日よくじつは・・・具ぐのないみそ汁しるで、塩分えんぶんと水分すいぶん補給ほきゆう！

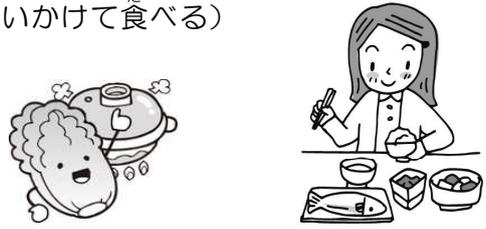


ふゆ やす はや ね はや お しる あさ
冬休みも、早寝・早起き・みそ汁つき朝ごはん
あさ げん き たの ふゆ やす
朝うんちで元気にすごし、楽しい冬休みにしましょう。

☆ **よいからだづくりのために** << **ゴロゴロさん** → **キビキビさん**へ >>

○ 1日30回ゆっくりよ〜くかんで食べる (20分くらいかけて食べる)

- ① 野菜 (サラダ、つけもの、おひたし、にもの)
- ② 汁物 (みそしる、スープ)
- ③ おかず (メインのおかず)
- ④ ごはんの順序で食べると食べすぎを防ぎますよ



○ 野菜・魚・大豆製品 (とうふ・なっとう・あつあげ・おから…) をたくさん食べる

○ とにかく体を動かすことが第一!

…**歩く・階段の上り下り・なわとび・お手伝い!**

○ 早寝・早起き・朝ごはんで規則正しい生活!

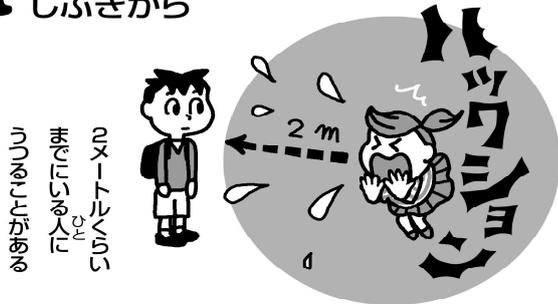


☆ **寒い冬をあたたかくすごすコツ!**

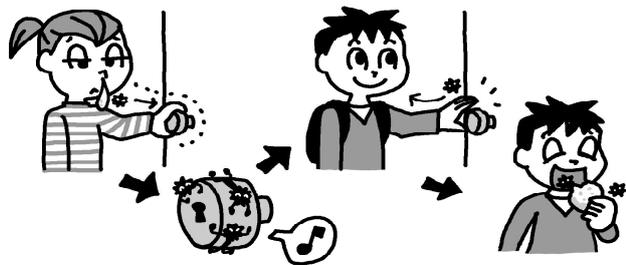
- ① **朝ごはんを食べる**… 1日をスタートさせる体のエネルギーです。
- ② **体を動かす**… 血行がよくなって、体がホカホカしてきます。
- ③ **朝の光をあびる**… 体内時計がリセットされ、体温を上げる活動をしします。

かぜ・インフルエンザはどうやってうつる?

1 せき・くしゃみをしている人のしぶきから



2 かかっている人のつば・鼻水などがふれたものから



予防法

せき・くしゃみが出る人はマスクをつけよう



予防法

手洗いはかならずしよう (食事のまえ、トイレのあとなど)

