

ほけんだより

うらもあります。
おうちの人といっし
よに読みましょう。

平成29年12月5日
練馬区立豊玉第二小学校
校長 佐野 匡
養護教諭 白厩 英子

児童数

つめ きたかぜ ふく ようになり、かぜをひく人が増えてきました。区内の小学校では、インフルエンザによる学級閉鎖がでています。規則正しい生活を心がけ、かぜをしっかりと予防しましょう。

12月のほけん行事

5日(火)	カリオスタット検査 歯垢染色	5年生 コスモス学級
7日(木)	歯科検診 カリオスタット検査	全学年 5年

12月のほけん目標

冬を健康にすごそう

寒さに備え、衣服を考えてみよう

これから寒さも本格的になってきますが、保健室に「さむい〜!」と言って来る人たちを見ると、外ではコートを着ていても、それをぬいたら長袖シャツだけだったり、下着を着ないで素はだに直接トレーナーやフリースを着ていたりすることがあります。下着は寒さを防ぐのにとっても効果があるので、着るようにすると温かくなっていいですよ。



下着のすごい働き!

上着のよごれを防ぐ

下着が汗や皮脂を

吸収してくれる

汗を吸う...

汗で体が冷え、かぜひくことがなくなる



保温する...

肌と下着の間の

空気層があることで体温

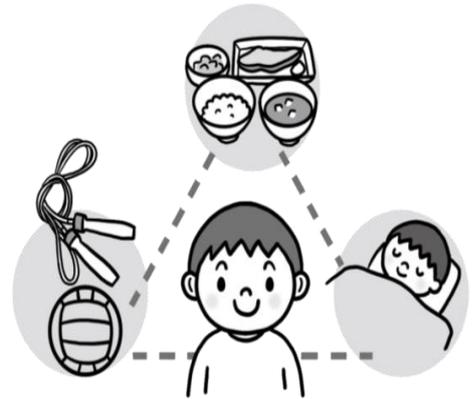
が逃げない

肌ざわりのよい、清潔な下着を毎日取りかえて着ましょう。

よ ほう き しょくひん かぜの予防に効く食品は？

けんこう たも うんどう すいみん
健康を保つには、運動、睡眠、そしてバランスのとれた3度の食事が大切です。とくに冬は、かぜをひきやすい季節なので、「かぜの予防に効く食品（ビタミンA、C、E）」をとることができたらいいですね。

おお しょくひん せっきょくてき た
ビタミンを多くふくむ食品を積極的に食べるようにしましょう。



ビタミンAを多く含む食品

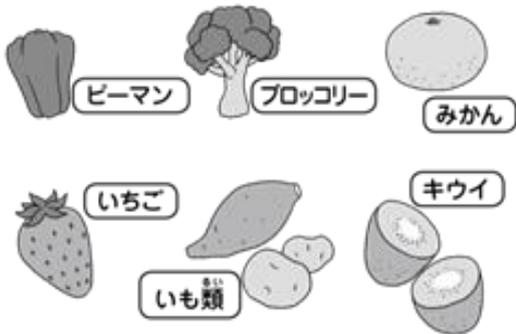


のどや鼻の粘膜を強くして、かぜのウイルスが体に入るのを防ぐ：かぜ予防



不足すると...
感染に対する抵抗力が下がる。
目の働きが悪くなる。

ビタミンCを多く含む食品



皮膚や体の細胞を元気にして、寒さやストレスに強い体をつくる：かぜ・疲労予防



不足すると...
貧血、肌がかサカサして、かぜをひきやすくなる。

ビタミンEを多く含む食品



血液の流れをよくして、冷えや肌の乾燥を防ぐ



不足すると...
冷え性や肩こりになりやすい。肌があれたり老化が進む。