

那覇市立字栄原小学校 保健室

平成28年1月5日（火）

1月のほけんもくひょう

かぜやインフルエンザをふせごう

新しい年が始まりました。みなさんは今年、どんなことにチャレンジしたいですか？

でも、何事をするにしても、からだや心 が元気でなければ 力を 充分に発揮することはできませんね。

これからの1年が 心 も 体 も元気で過ごせるように「健康目標」を決めてみましょう。

今年1年がみなさんにとってすてきな年になりますように・・・♪

..... 寒くても換気をしよう

寒いからと、閉め切った室内でストーブなどの暖房器具をつけっぱなしにしておくのはよくありません。学校でも家でも、換気をする習慣をつけましょう。

換気をしないとどうなるの？

- 二酸化炭素が増えて空気がよごれる
- かぜのウイルスが増える
- ホコリやダニ、カビなどが増える

頭がぼうっとしたり、気分が悪くなったりする。

かぜをひきやすくなる

アレルギーの原因になる。

換気ってどうやるの？

換気はよごれた空気をきれいな空気に入れかえること。

- 学校では、休み時間になったら窓を開けよう。
- 家では、1時間に1回窓を開けよう。

空気の入口と出口をつくる

1回に3～5分

かぜなんてひかないぞ！

かぜ予防のポイント

家に帰ったらうがい・手洗い

ウイルスを洗い流そう

部屋の中を快適に

暖房はひかえめにして、加湿器などで湿度を補おう

温度 20～22℃
湿度 50～70%
<くらいがいいね>

うるおいが大切！

こまめに換気をしよう

よごれた空気と新しい空気を入れかえよう

厚着をしすぎない

暑くて汗でぬれてしまうのはよくないよ

かぜに負けない体をつくる

十分に睡眠をとろう

好き嫌いをしないでしっかりと食べよう

体を休めてね

栄養バッチリ

外で体を動かそう

子どもは風の子！

みかんと健康

これからの季節、自然のめぐみがいっぱいのみかんを食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！

ビタミンCがたっぷり

みかんには、ビタミンCがたっぷり含まれています。1日に必要な量を、レモンなら1個、温州みかんなら2～3個でとることができます。

すじや袋も食べよう

食べ過ぎると、手足が黄色くなるのは…

かぜ予防で注目

カロチンという黄色の色素が、血液の中に入って脂ほうにたまるためです。

みかんには、かぜに対する免疫力を高めるビタミンCがたっぷり含まれています。かぜをひきやすくなる時期は、ちょうどみかんの食べごろの季節とかさなっています。かぜの予防にみかんは効果的です。