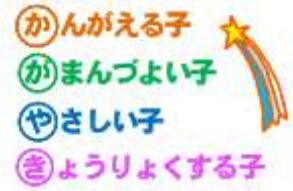


令和4年12月2日
 西海市立平島小中学校
 発行：小川玲香

保健目標	かぜを予防しよう
給食目標	なかよく楽しく食べよう



肌寒い日が増え、冬らしい気候になりつつあります。2022年も残りわずか、今年はどうな一年でしたか？やりたいことや目標は達成できましたか？やり残したことがある人は、早めに取り組み、さわやかな気持ちで新年を迎える準備をしましょう。

冬を健康に過ごそう！

冬を元気に過ごすため、①～⑤には、健康に過ごすために必要なキーワードが入ります。是非、お子様と御一緒にご覧ください。

平島小中学校のみなさんへ

毎日元気にすごしていますか？

元気にすごすためには、生活リズムを整えることが大切です。①「〇〇〇」と②「〇〇〇〇」ができていますか？夜遅くまで起きていたり、朝起きられなかったりしていませんか？

そして、毎日③「〇〇〇〇〇〇」を食べて、1日を始めるためのエネルギーをとりましょう。

食事のあとには、④「〇〇〇〇」を忘れずに。むし歯を防ぐために、ていねいにみがいてください！

12月に入り、寒い日が続いています。こんなときは、外で⑤「〇〇〇〇」をするのは辛いかもしれません。

でも、⑤「〇〇〇〇」をすることで、免疫（ウイルスなどに勝つための力）が身についたり、体の成長を助けたりします。

規則正しい生活リズムと生活習慣で過ごしてくださいね。

小川先生より

①のヒント「は〇〇」



②のヒント「〇〇お〇」



③のヒント「〇〇ご〇〇」



④のヒント「〇み〇〇」



⑤のヒント「う〇〇〇」



答えは裏面に！

答え

- ① はやね
- ② はやおき
- ③ あさごはん
- ④ はみがき
- ⑤ うんどう

生活習慣が大切な理由①

寝不足や朝ごはん抜きでは元気が出ません。早く寝て睡眠をしっかりとると、次の日に早く起きられます。また、朝ごはんは午前中のエネルギーをチャージできます。

生活習慣が大切な理由②

食後に歯みがきをしないと、食べカスの部分から歯垢（プラーク）ができ、むし歯の原因になります。歯みがきで、食べカスと歯垢を取り除きましょう！

生活習慣が大切な理由③

運動不足だと、免疫が身につにくくなってしまいます。運動することで、免疫を身につけられるだけでなく、体力がついたり、ストレスの解消につながったりします。

健康に過ごすには、日々の生活の積み重ねが大切です！



覚えて防ごう 感染症予防の3原則

① 感染源の除去



消毒や除菌でウイルスや細菌をやっつける。

② 感染経路の遮断



マスクで感染を防いだり、手で洗いでウイルスや細菌を流す。

③ 抵抗力を高める



しっかり栄養をとり、ぐっすり寝て、適度に運動をする。