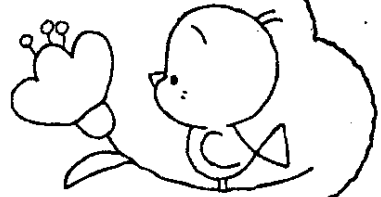


ほけんだより

H29. 2. 1
宮前小学校



心とからだの健康についてのおたよりです。おうちの人といっしょによんでください。

寒い冬も、あともう少しですね。
でも、今が一年中で一番寒い時期かもしれません。学校ではインフルエンザの流行が続いています。
A型もB型も出ているので、2回かかってしまう子もいるかもしれませんね。

手あらい・うがい・はやね・はやおき・あさごはんを忘れないようにして元気にすごしましょう。*



ちよと心算2...

からだの中から
あたためる

↑

- 朝ごはんを食べると体温が上がりあたたかくなるよ。
- おみそ汁、スープなどあたたかいものをとろう。

からだの外から
あたためる

↑

- きんちと下着を着よう。
- しょうすいを重ね着して、空気の層をつくるとあたたかくなるよ。

からだを動かして
あたためる

↑

- 休み時間は外に出て体を動かしてあそぼう。
- 朝のそらじを一生けんめいかんはろう。

あたたかすこすこ

ジャンパーやコートはモコモコであたたかすこすこだけじゃなく、おまけにうすい、Tシャツ、Tシャツの子や、ミスカー、ショートパンツで下半身から冷えてくる子もいます。

2月のめあて

すききらいなく

なんでも食べよう!

たっぷりとりよう! カルシウム

みんなはカルシウムって知っているかな?
わたしたちの体の中で、とても大切なはたらきをしている栄養素です。

- ♪ カルシウムのはたらき
 - 骨や歯を強くする
 - 脳や神経のはたらきをスムーズにする
 - 出血を止める
 - イライラをしずめる など
- ♪ カルシウムは体の中のどこにあるの?
 - 99%は骨や歯にあり、この1%が血液や筋肉、神経の中にあります。
 - カルシウムは、毎日尿などで出ていくので、食べ物や飲み物で体の中に取り入れる必要があります。

♪ カルシウムが多くふくまれる食べものは?
チーズ、ヨーグルト、牛乳、ごま、海藻(ぬめりわかめ、のりなど)、こまつな(ほうれん草)、とうもろこし、油あげなど

これらをたっぷりとり、しょうすい、体を動かすことが大切です。

骨の中がスカスカになって折れやすくなる「骨そしょう症」という病気があります。栄養がたよふふたり、むりなダイエットしたり、運動不足たりすると、この病気にかかりやすくなるので、気を付けてくださいね。

つめ は、のびていませんか?

1月の身体づくりの時に「つめしらべ」をしました。つめが伸びて「切ってみせに来ね!」と叫びたい子もいましたね。つめは1日で0.1ミリ、10日で1ミリくらい伸びます。手のひら側から指先を見て、つめが見えるようなら切きましょう。☆少しお切る ☆白いところが少し見えるくらい切るのが、しょうすい切るコツです。切れている(深め)の子もいるので、気を付けてね。

たべものクイズ

3つのうちから正しい答えをえらびましょう。(こたえは、ほけんしつ前でたしめね。)

- ❁ たまねぎを切ると、涙が出るのは、どうして?
 1. たまねぎを食べるのがつらくて泣いてくるから
 2. たまねぎの細いところが傷ついて涙を出す成分が出るから
 3. 涙が出ないと、おいしく食べられないから
- ❁ チョコレートに多くふくまれる体によい成分は?
 1. ポリエステル
 2. ポリゴン
 3. ポリフェノール

