



# すこやか

和歌山市立名草小学校

(ほけんだより)

No. 8 2012.12

## 12月の保健目標

寒さに負けない  
からだづくりをしよう

## 12月の保健行事

6日(木) 歯科健診(2.3.5年)

目・鼻・口からウイルスが  
体内に侵入...

今年もあとわずかになりました。  
この1年間、元気に過ごすことができましたか？  
いよいよ寒さも本番。「かぜをひいたかな？」と感じたら、十分な睡眠と休養で自分の体がウイルスに打ち勝つ体力をつけるのが一番です。  
また、ふだんから規則正しい生活をして、かぜをひかないように注意しましょう。

### おめでとう！

昨年度に引き続き、今年度も本校が、和歌山県歯科保健「優良校」に選ばれました！



こんな生活をしていると、  
病気と闘う力が弱まります...

### × 夜ふかしをする

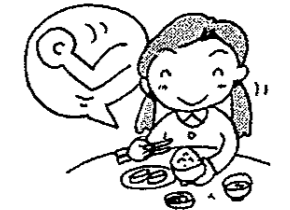
夜たくさんねることで、病気と闘うための力(これを「免疫力」といいます)が高まります。早ね早おきは病気に打ち勝つ、強いからだづくりの基本です！



○ 早ね早おきをする！

### × 好きなものばかりを食べる

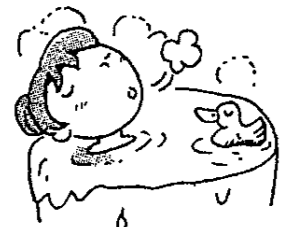
食事は、からだをじょうぶにするための栄養分となります。栄養が足りないと、病気と闘えなくなってしまいます。好き嫌いせず、ごはんを食べよう！



○ 好ききらいせず食べる！

### × ストレスをためる

イライラがたまってくると、からだの調子も悪くなってしまいます。運動する、好きな音楽を聞く、ゆっくりお風呂に入るなど、自分なりにストレスがたまらない方法を考えましょう。



○ 解消法をつくる！

お茶をもって来るようにしましょう。

冬でも水分補給は必要です。また、のどをうるおすことで乾燥を防ぎ、かぜ予防にもつながります。

