

ほげんだより

12月

かぜに負けないからだづくりのために

寒くなったとはいえ、お日様のさす昼間は外遊びで汗をかくこともあります。本格的な冬に向けて、かぜに負けない体づくりが大切です。昼やすみも室内で過ごしている子が多いです。できるだけ外で遊び、体を寒さに慣らして鼻やのどの粘膜をきたえることが一番のかぜ予防対策です。



去年のインフルエンザは...

去年は、1月中旬から3月まで流行が続きました。全校児童の半数がインフルエンザにかかり、B型が多く、後半はA型も出ました。両方かかった子もいました。

A型インフルエンザは、突然高熱が出ますが、B型はおなかの痛かったり、のどの痛みやセキなどで始まり、熱が出るまで、かぜのような軽い症状があった子が多かったです。

今年どんな型のインフルエンザが流行するかはわかりません。予防注射したからと安心はできません。ウイルスをはねつける体力が一番の味方です。



服の着方を考えよう！そして工夫してね！

まだ、冬が始まったばかりだというのに、いっぱい服を着ている子が高学年に目立ちます。4枚、5枚は普通だという子やジャンパー2枚がさねにもびっくりです。上着は登下校のときに外で着て、室内では薄着で過ごしましょう。最近では、薄いけれど暖かい下着もいろいろ出ています。寒さになれるためには、まず服の着方を工夫してね。



寒い朝、ふとんからでるのはつらいもの。気温が低いうえに、眠っている間は体温が下がっているの、よけい寒く感じるのです。体温を上げて元気はつらつですごすためには

体温を上げるために あなたにできること

- ① 朝ごはんを食べる。
体に食べ物を取り入れると、体の中で熱がつくられます。
- ② からだを動かす。
筋肉を動かすと、血のめぐりがよくなり、体の中で熱がつくられます。
- ③ 朝の光を浴びる
からだの中がリセットされ、体温を上げるように、体が働きはじめます。



さむ 寒いけれど外で遊ぼう！



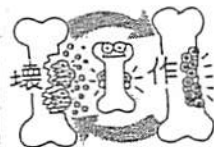
つか つか つよ
使えば使うほど強くなる!!



せいぶん
成分は
 主にタンパク質。
 硬くてしなやか。
 折れにくいよ。



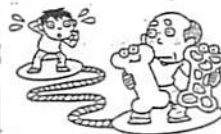
いつも
壊され、
 新しく 作りなお
 しているよ。



ほね つよ
骨の強さ
 10歳頃から20歳く
 らいの間で
 決まる!



せいちょう き
成長期の
 過ごし方で年を
 とつてからの骨の強
 さが決まります。



つよ
強い
 骨をつくるには
 カルシウムやタン
 パク質をとること



よく歩いたり
運動すると
 年をとつてもじょうぶ
 な骨でいられるよ。



<骨のひみつ その1>
 とんだりはねたりすると、体重の何倍も
 力がかかるのに、簡単に骨は折れませ
 ん。それは、骨が硬さだけではなく、
 しなやかさを備えているからです。

<骨のひみつ その2>
 骨は毎日新しくかわっている！
 古くなったり、傷ついた骨はこわされて
 新しく作りかえられています。

<骨のひみつ その3 >
 中身がどれだけぎっしりつまっ
 ているかで骨の硬さが決まります。
 20歳を過ぎると中身を増やすこと
 がむずかしくなります。

<骨のひみつ その4>
 ぎっしりつまった骨にするには？
 骨の材料になる栄養をしっかりと
 すること。栄養を骨に行き渡らせるた
 めに外で元気に遊ぶこと。