ほけんだより 1月

令和６年１月 16 日　行永分校・保健室　№.９

３学期がスタートしました。心も体も元気いっぱいがんばっていきましょう。３学期は１年で一番寒い時期です。体を冷やさないように、しっかりとあたためて、寒さに負けずにみんなで寒い冬を乗りこえましょう。

１月の健康目標　「たべもののはたらきを知ろう」

毎日の昼食献立カードの当番活動をがんばっていますね。みんながはったりはがしたりしている食材カードは黄・赤・緑にわかれています。どの色の食べ物も、元気に体を動かすためにはとても大切なものです。毎日のごはんをのこさずしっかり食べて、元気な体を作りましょう。

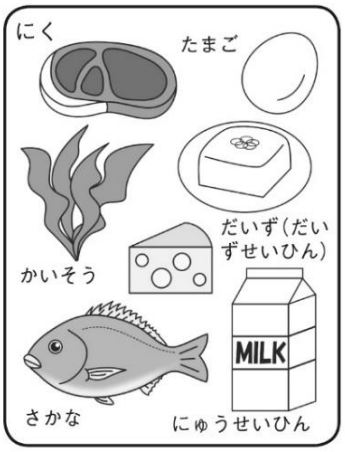
はたらきによって、３色にわけられる食べもの

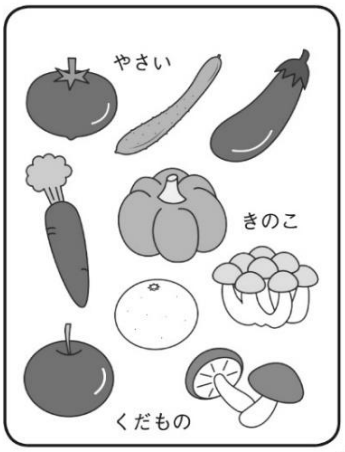
食べものはバランスよく食べることが大切ですが、どの食べものが、からだにとってどのようなはたらきをするかわかりやすくするために、３つの色にわけられています。おぼえておきましょう。

【黄の食べもの】
（炭水化物・脂質）
おもに熱や力になるもの

【赤の食べもの】
（たんぱく質・ミネラル）
血、肉、骨や歯をつくるもの

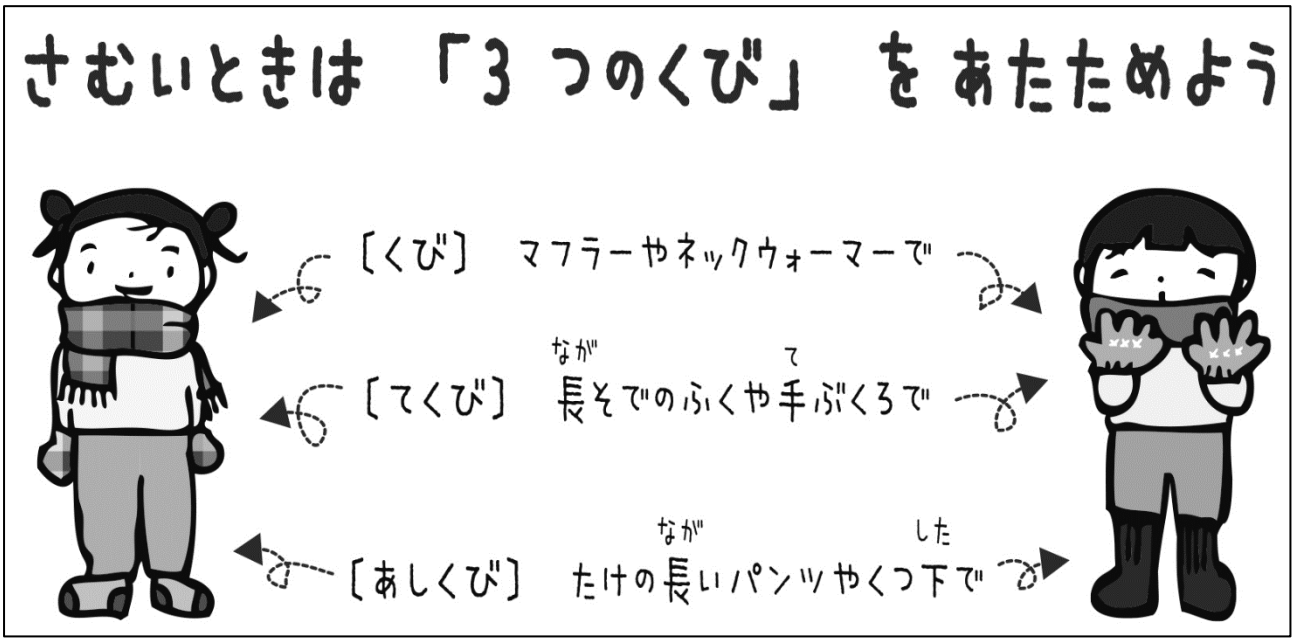
【緑の食べもの】
（ビタミン）
からだの調子をととのえるもの





1月の保健行事

身長・体重測定	10日～12日	身長・体重を測ります



３つの首をあたためると全身にあたたかい血液がめぐって、体がホカホカするよ。

からだの中もかわきます

みんなの鼻やのどの中には「線毛」というこまかい毛があり、バイキンやウイルスをつかまえて、体を守ってくれます。でも空気が乾燥して鼻やのどがかわいてしまうと線毛は働けなくなってしまいます。冬は空気が乾燥しているので、鼻やのども

乾燥してしまい、インフルエンザなどの感染症にかかりやすくなるのです。線毛を助けてあげる方法は、水分をとって乾燥させないようにすることです。こまめにお茶を飲んで、体の中から乾燥を防ぎましょう。