

ほけんだより



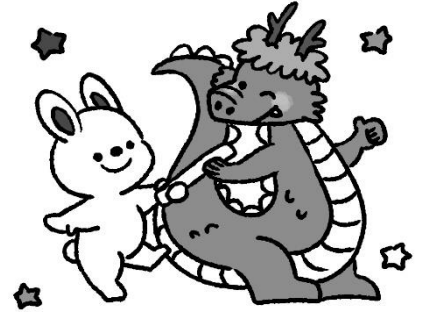
令和5年12月20日 若楠小学校 保健室

2学期は体育大会や若楠文化祭の出し物など様々な行事があり、たくさん

の思い出ができましたね。なにが一番思い出に残っていますか？12月に

入り、ウイルスによる感染症が佐賀市内でも流行しています。2024年

を健康で元気に迎えることができるようにしましょうね。



冬休み 自分の健康 見直そう

2学期が終わり、いよいよ学年のまとめ3学期がやってきます。次の学年への準備の学期を健康で元気に過ごすことができるように、冬休みにぜひ、自分の健康生活を見直してみよう！

カゼに負けない！ あいうえお

あ たためる時は運動で体の中から

い えに帰ったら石けんで手を洗おう

え いようバランス心がけた食事大丈夫な体作り

う イルウスはこまめな換気で追い出して

お やすみなさい早めに眠って疲れをとろう

冬 はカゼをひきやすい季節。元気に過ごすために、この「あいうえお」を守って生活してくださいね。来年も元気なみなさんに会えることを楽しみにしています。

冬こそ意識して“日光浴”を

「寒いから…」と家の中で過ごす時間が長くなっていませんか？ 太陽の光を浴びないと、不足してしまうものがあります。

不足するもの① ビタミンD

ビタミンDは日光を浴びることで体内で作られ、カルシウムを吸収しやすくして骨を丈夫にする働きがあります。

不足するもの② セロトニン

日光を浴びるとセロトニンというホルモンが分泌され、怒りや不安などを抑えて幸せを感じやすくなります。

生活リズムを整え、昼間は外で活動する時間を作りましょう。食べ物のことからとることもできます。

ビタミンD

きのこ類、魚など

セロトニン

肉、魚、卵などに含まれるトリプトファンから作られます

おいしいものを食べた後も必ず歯みがき！

若楠っ子が毎日続けている正しい歯みがきを冬休み中もぜひ続けて、ピカピカの歯で新年を迎えましょう！

ふゆやす 冬休みの過ごし方をしよう

クリスマスやお正月など楽しいイベントがたくさんあるのも冬休みの楽しみですね。でも、冬休みはたくさんの方があわただしくすごしているときでもあるので、思いがけない事故にあったり、けがや病気をしたりするかもしれません。楽しい思い出ばかりになるように冬休みの過ごし方をしっかり知っておきましょう。

1 きそく正しい生活をしよう



はや はや おき朝ごはん で生活リズムをととのえよう

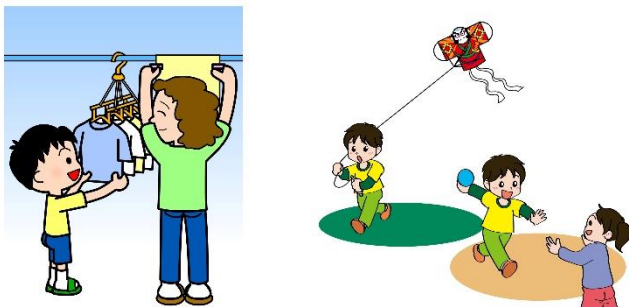
2 食べすぎに気をつけよう



1日3食 バランスよく食べよう

おやつは時間と量をきめて食べよう

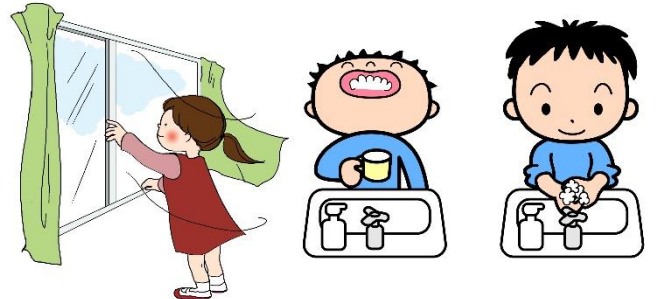
3 体を動かそう



お手つだいをしよう

そとあそびを楽しもう

4 かぜをひかないようにしよう



まどを開けよう

うがい・手あらいをしよう

5 けがや事故に気をつけよう



こうつう 交通ルールをまもろう



くらくなる前に 帰ろう

ふゆやす 冬休みの過ごし方を知って、3学期に

げんき えがお で登校することができるようにしましうね。

よいお年をお迎えください。

まとめ