

# 12月



# ほほえみ

H26.12.12  
NO. 8  
富加小保健室

今年も残すところ、あとわずかとなりました。この1年、元気に過ごせましたか？冬休みを控え、クリスマス、大みそか、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調をくずすことがないようにしたいですね。そのためには十分な睡眠でよく体を休め、食事をバランスよくとり、休み時間は外で元気に遊びましょう。もちろん外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずに！

やさい さむ

## 野菜パワーで寒さをふきとばそう！

### のどや鼻の粘膜を強くするビタミンA

かぜなどのウイルスは、のどや鼻から侵入してきます。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くし、抵抗力を高めます。



### 毎日とりたい、ビタミンC

ビタミンCは、体の抵抗力を高めます。ビタミンCは、くだものだけでなく、野菜やいも類にも多く含まれています。



## かぜをひかないための5つのチャレンジ

冬の健康ポイントは「かぜをひかない」こと！そのためには、予防が大切です。自分のできる予防法を実践しよう！

**5** マスクを上手につかおう



**4** 教室の空気を入れかえよう



**3** 手洗い・うがいをこまめにしよう



**2** 栄養をしっかりとろう



**1** 生活リズムをととのえよう



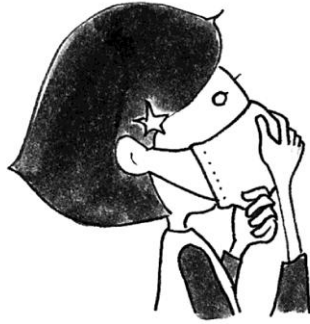
かぜのウイルスをおいだそう

ウイルスと戦う力をけよう

# マスク、きちんと使えていますか？～正しいつけ方～



①マスクの表裏を確か  
認して鼻の部分  
指で押さえ、鼻の  
形に合わせます。



②マスクの下の部分  
を引き伸ばし、あ  
ごまで隠れるよう  
にします。



③両手でマスクを押  
さえ、顔にぴた  
りしているかどう  
かたしかめます。

※マスクをつける前はしっかりと手を洗い、顔に合ったサイズを選びましょう。

## まちがいさがし

7つのまちがい  
をさがそう！



こたえ：奥の棚の食器の形／お母さんのバンダナ(→帽子)／ツリーの飾り(ステッキ)の向き／お父さんが持った食器の数／お姉さんのリボン／手前のカップの向き／雪だるまの手袋の模様