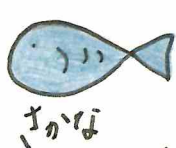


た えいよう 食べものには栄養がたくさん!!

からだ こそ 体と心にパワーを!!



さかな



たまご



ほうれんそう



アーモンド



かぼちゃ



レバー



にんじん



ごはん



パン



めん



さつまいも
じゃがいも

たんすいか ぶつ 炭水化物

ビタミン

- かぜを予防する よぼう
- 食欲がでる しょくよく
- 目をつかれにくくする め

- 脳と体のエネルギーになる のう
- 考える力がたかまる かんが ちから
- 病気にまけない体をつくる びょうき からだ



ぎゅうにゅう



ヨーグルト



もめんどうふ



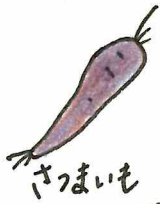
ひじき



ししやも



ごま



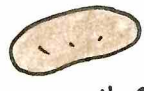
さつまいも



キウイ



ブロッコリー



ライ麦ぎパン



きりぼし
だいこん



バナナ



ほしがき

カルシウム

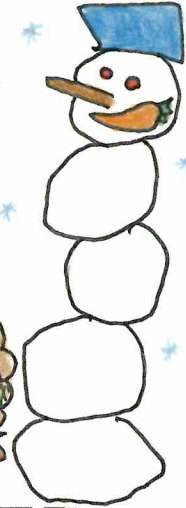
- 強く健康な骨や歯をつくる つよ けんこう ほね は
- イライラするのをおさえる
- 心臓をきそく正しくはたらくようにする しんそう ただ

しょくもつ 食物せんい

- おなかがいっぱいになった感じがある かん
- うんちがよくでるようになる ちよう (腸をきれいにしてくれる)
- コレステロールの吸収を防ぐ きゆうしゆう



白川、子げんき



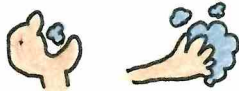
ひとりよぼう
一人ひとりの予防が
インフルエンザの流行をふせぎます!

令和2年2月3日(月) NO.10
白川郷学園 保健室



保護者のみなさまへ

3学期も子どもたちの笑顔であふれた毎日です!!
岐阜県でも感染が拡大しているインフルエンザが本校にもやってきました。インフルエンザは基本的な予防が大切です。保護者の皆様には子どもたちの体調管理・予防法の指導をよろしくおねがいします!!



部屋の加湿

空気がかんそうするとウイルスに感染しやすいため湿度は30~80%!



部屋の換気

まどをあけてウイルスをおいだそう!

こまめな手あらい。うがい
石けんをつかってウイルスを
あらいながす! 3回はうがい!!

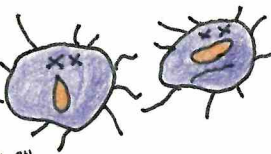
マスクをしよう



はなせのどがうるおって
感染の予防に!

規則正しい生活

すいみん、食事、生活リズム
をたたくしてつよい体に!!



人混みをさげる
人がたくさんいると感染
のかかりやすくなる!

~お知らせ~

しか しりよく がんか じびか じゆしん ひと さいど し かみ
歯科・視力・眼科・耳鼻科の受診がまだの人には再度、お知らせの紙をだしました。お忙しい中ではありますが、子どもが新学期気持よく生活できるよう今年度中に受診に行くようお願いいたします。

かがやきみつけた

私は保健室前の女子トイレをよくつかいます。
トイレットペーパーをみたら、ボテボテにきたのか!!
じおもくらしいきれいなさんかくあり!!
めりさんのがんばりすてきです!

10回おおく歯をみがいた!!

- 1. なつほさん
- 2. れおさん
- 3. ゆいなさん
- 4. かいじん
りきさん
- 5. ななみさん
- 6. しゅうじさん



冬休みに健康づくり委員手作りの歯みがきカレンダーを前期
全賞で取り組みました。クラスの中で1日3回多く磨いた人
たちを全校の前で発表しました! 全校のお手本ですね!!

じつは冬も大切 水分補給



冬はあまりあせをかかないから水はのまなくてもいいや!とおもっているあなた!! じつは、うんちやおしっこ、はだけやこまかくから水分はどんどんとれています!!

『水分補給』は
かぜやインフルエンザの予防に!
● のどやはなの粘膜をうるおして
ウイルスの感染をふせぎます
● しんにゅうしたウイルスをたんやはな水と一緒に
だすはたらきをたすけます
発熱、げり、吐いたときはたくさん水分をとることが大切!