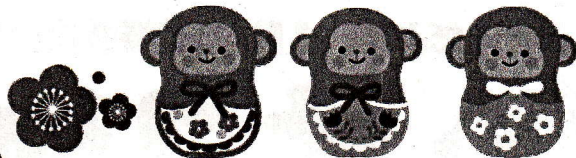




すこやか



平成28年1月8日発行
おわりあさひしりつあさひしょうがっこう 尾張旭市立旭小学校
ほけんしつ 保健室
みずの 水野

♡ あけまして おめでとございませう ♡

3学期がはじまりました。みなさん、冬休みは楽しくすごせましたか？
冬休み中にためたパワーを、3学期からの学校生活で発揮できるように
がんばりましょう！

また、そろそろインフルエンザがはやってくるころです。手洗い・う
がいはもちろん、マスクをつけたり、部屋の空気の入替えをしたりして、
かぜやインフルエンザの予防をしましょう。

今年も病気やけがに気をつけて、素敵な1年にしてくださいね！



☆ 登校1時間前の起床のススメ ☆

実は朝って、意外とやる事がたくさんあって、とっても忙しいんです！体が目覚めて
いない状態で登校するのではなく、心と体によゆうをもって気持ちよく登校したいですね♪

☺気持ちよく登校するために、朝やるべきことは？☺



太陽の光を浴びて顔を洗おう！

朝ごはんをよくかんで食べよう！

歯みがきをしよう！

服を着替えよう！

うんちをすませよう！

これだけのことをやるには、だいたい1時間は必要です。あなたの登校1時間前の時間は、
何時何分ですか？ぜひ、3学期からは登校1時間前に起きるようにしましょう！

たくさん食べたら黄色くなった！？

冬に美味しいミカンは、かぜの予防に効果があるくだものですが！
ところが…食べすぎると、手や足のうら、鼻の皮ふが黄色くなる
ことがあります。

このような症状を「柑皮症」といいます。「柑皮症」は、カロテン
という黄色の色素を多く含む食べ物（ミカンなどの柑橘類やニンジン、
カボチャなど）をたくさん食べることで起こります。でも、食べる量を
をへらせば、自然に治るので心配はいりません♪

