

2013年を迎え、3学期がスタートしました。3学期は、寒さもきびしくなり、かぜやインフルエンザが流行しやすいときです。生活リズムを「冬休みモード」から「学校モード」に早く切り替えて、この冬を元気に過ごしましょう。

1月のほけんもくひょう
かぜをひかない生活をしよう

5つのステップで
かぜに勝つ！！



<p>5</p> <p>マスクを じょうずに使う</p>	<p>かぜの症状が あるとき</p>	<p>人の多い場所 に行くとき</p>	
	<p>4</p> <p>部屋の 空気を 清潔に保つ</p>	<p>空気の入れかえ 出口 入り口</p>	<p>湿度50% 以上に</p>
	<p>3</p> <p>てあら 手洗い うがいを こまめにする</p>	<p>せっけんを使っ て、ていねいに</p>	<p>のどのおくまで 念入りに</p>
	<p>2</p> <p>えいよう 栄養を しっかりと とる</p>	<p>体をつくる材料 タンパク質</p>	<p>野菜や果物のビタミンをたっぷりと ビタミンA ビタミンC ビタミンE</p>
	<p>1</p> <p>せいかつ 生活リズムを ととの 整える</p>	<p>早くねて、体を やすめる</p>	<p>食事は1日 3回、規則正しく</p>

ウイルスが
からだ
体の中に
はい
入るのを防ぐ

ウイルスと
たたか
戦う体の力
ていこうりよく
(抵抗力)を
たか
高める

身長と体重をはかります

1年生・・・17日(木)	3年生・・・15日(火)	5年生・・・10日(木)
2年生・・・16日(水)	4年生・・・11日(金)	6年生・・・9日(水)

◎体操服ではかりますので忘れずに用意してね！！

けんこうせいかつ しゅうかん
健康生活チャレンジ週間

期間：1月21日（月）～1月27日（日）

あさ
朝ごはんをもりもり食べて
げんき
元気な1日を過ごしましょう



あさ さくせん
朝ごはんもりもり作戦！！

さむ あさ あさ
寒い朝こそ“朝ごはん”

あさ
朝ごはんを食べると、体温が上がります。
からだ かつどう
体が活動モードにかかります。

いろ けんこう
5つの色がそろると、健康にいいね！

はくほうしょうがっこう しやく
〔白鳳小学校 食マルファイブ（5）〕

	えいよう いろ 栄養の色	はたらき	しょくひん 食品
リキマル	きいろ 黄色	からだ うご ちから 体を動かす力のもとになり、 のう えいよう 脳の栄養になる。	ごはん パン めん いも
ベジマル	みどりいろ 緑色	からだ ちょうし びょうき 体の調子をよくして、病気を よぼう 予防する。	やさい きのこ
ニクマル	あかいろ 赤色	きんにく けつえき からだ おお 筋肉と血液をつくり、体を大 きくする。	にく ハム ウイナー 魚 たまご まめ類(とうふ、みそ、なっとうなど)
フルーツマル	むらさきいろ 紫色	からだ ちょうし びょうき 体の調子をよくして、病気を よぼう 予防する。	くだもの
ホネマル	しろいろ 白色	つよ ふと ほね は 強く太い骨や歯をつくる。	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト こぎかな 牛乳 チーズ ヨーグルト 小魚 かい るい 海そう類(わかめ、のりなど)

保護者の皆様へ

～ご理解とご協力のお願ひ～

◎「朝ごはん、もりもり作戦」について

今年度、3回目の「健康生活チャレンジ週間」を1月21日（月）～1月27日（日）まで計画しています。今回は、一日の活動源になる朝食をしっかり摂ることを目標に「朝ごはん、もりもり作戦」としました。寒い時期は、体力も消耗しやすいため、使われるエネルギーが増えますので、朝ごはんをたっぷり食べることが必要です。また、主食の炭水化物だけでなく、主菜や副菜も添えて、タンパク質やビタミン類もとれるバランスのよい朝ごはんは、かぜやインフルエンザに対しての抵抗力を高めてからだを丈夫にします。

そこで、「健康生活チャレンジ週間」に向けて、ご家庭でも朝ごはんをもりもりと食べるための作戦をお子さんと話し合ってくださいとありがたいです。

◎健康手帳について

身長と体重を測り終わりましたら健康手帳をお返しいたしますので、お子さんの成長の様子をご確認ください。特に、身長の伸び等でご心配なことがありましたら若林までご相談ください。1年間の身長の伸びが4cm未満の場合は低身長の疑いがあるといわれています。

なお、1年生、2年生、4年生、5年生は、来年度も健康手帳を使いますので、裏表紙に押印して学校にお出しくさるようお願いいたします。3年生と6年生については、家庭で保管してください。特に3年生のお子さんの健康手帳は、4年生になってから保健の授業で使いますので捨てないように保管していただきますようお願いいたします。