

# げんきっす

平成25年12月5日No.8  
杉並区立杉並第四小学校  
発行保健室：玉置 美恵子

## 12月の保健目標 **かせ** 風邪を予防しよう!

杉四小ではまだインフルエンザは出ておりませんが咽頭炎・頭痛・嘔吐・体調不良による来室や欠席者も徐々に増えてきました。これからも、**手洗い・うがい**をていねいに行ない、感染症にかからないように気をつけ、寒さに負けず元気に過ごしましょう。



## からだに抵抗力をつけるために...

- ◎疲れをためないで、ゆっくりからだを休める。
- ◎夜更かしをしないで、十分に睡眠をとる。
- ◎バランスよく栄養をとる。
- ◎天気の良い日は外でからだを動かして遊んだり、運動したりする。

## 食事のヒケツ

- ビタミンCの多い食物をとる。(ミカン・キンカン・イチゴ・ピーマン等)
- ビタミンAの多い食物を食べる(鼻やのどのねんまくを丈夫にします。)

## 服装のヒケツ

○下着をキチンと着ましょう。

からだから出る汗や汚れを吸収して、皮ふを清潔に保ち、保温効果を高めま  
す。

## ● あたたかい着方を工夫してみよう ●



重ね着をすると空気の層をたくさん作ることができるので、よりあたたかさを保つことができます。また、脱いだり着たりできるので、体温調節が簡単です。

## ♪ 気候や状況に合わせて衣服を調節しよう ♪

**寒い日の外出**

下着+シャツ+セーター+ジャンパー  
+マフラー (+手ぶくろ)

**少し寒い室内**

下着+シャツ+セーター

**体育館での運動**

体操着

**あたたかい室内**

下着+シャツ

※ここに挙げたのは一例です。これを参考にしながら、季節や地域の気候に合わせた服装をしましょう。