

# ほけんだより



あか きいろ うつく いる きぎ は お らゆ む じゅんひ はじ  
赤や黄色に美しく色づいた木々も、ゆっくり葉を落として冬に向かう準備を始  
めています。寒さになれていないからだには、冷たい風がしみるように感じます。  
いま さい そな つよ かん かん  
今こそ寒い冬に備えて、強いからだをつくるチャンスです。薄着の習慣をつけて、  
からだを思いきり動かして、元気に過ごしましょう。



滝野小学校 保健室  
R1. 11. 8

## 寒さに負けないじょうぶなからだをつくらう！！

11月になり、急に寒くなってきました。寒くなりはじめの今頃が、いちばん寒さを感じる時です。寒さに負けない三原則を守って、きびしい冬にそなえましょう。

### ◆ 食事 ◆

好き嫌いせず、バランスよく食べるように心がけましょう。

特にビタミンAとCは鼻やのどの粘膜を強くする作用があります。



### ◆ 運動 ◆

天気がよい日は、外でいろいろな運動や遊びをして、骨や関節、筋肉をバランスよく発達させましょう。



### ◆ 睡眠 ◆

人間の脳は、夜10時から深夜2時までの睡眠をとることにより、70%の疲れがとれるそうです。



### 11月9日 いい空気の日 呼吸ってなんですか？

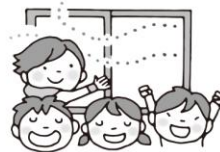
生き物はみんな、生きていくために酸素が必要です。水の中にいる魚だって、水の中から酸素をとり入れています。



酸素のやくわりは、からだの中の栄養を燃やしてエネルギーを作ること。酸素をとり入れるためにするのが呼吸で、意識しなくても、眠っていても、していますよ。

1回の呼吸では約400~500mLの空気を吸って、酸素をとり入れます。1日の回数数は約30,000回にもなるそうです。

その呼吸の約半分は室内ですと言われます。換気をこまめにして、いい空気の中で呼吸したいですね。



◆10月の感染症  
インフルエンザ………1人

◆10月の保健室利用状況

けが	で利用した人	30人
びょうき	で利用した人	18人
合計		48人

昨年度にくらべて、けがの来室者は少なめでした。

