

# ほけんだより12が

六ツ美中部小  
保健室  
2016.12

今年もあとわずかになりました。この1年元気に過ごせましたか。もうすぐ冬休みが始まります。長い休みをみなさんはどのように過ごす予定ですか。休み中でも、生活リズムをくずさないように生活しましょう。インフルエンザやかぜ、ウイルス性胃腸炎などに気をつけて、冬の楽しい思い出をたくさん作ってください。

## はやね・はやおき！

休み中だからといって、朝寝坊や夜ふかしをしないで、早ね早起きを心がけましょう。睡眠は、体だけでなく心の疲れもとります。休み中も、しっかり睡眠をとるようにしましょう。



## そと げんき あそ 外で元気よく遊ぼう！

寒いからといって、部屋に閉じこもっている人はいませんか？ 外で元気よく遊ぶと、体がポカポカ温まってきます。

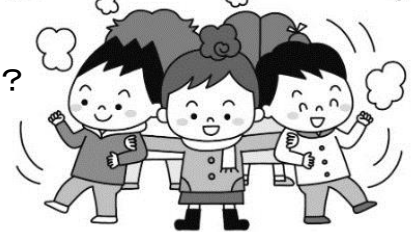
体を動かすことで、心にも元気が出てきますよ。

体調の悪い日は、日向ぼっこをするだけでも、気持ちが

明るくなりますよ。心の健康のためにも、外で体を動かすことは、とても大切なことです。

体を動かすことで「困っていることを解決できるようサポートする」作用が脳に働きます。

寒さに負けず、外であそぼう！



### さむいけど...

冬休み申も からだをうごかさう

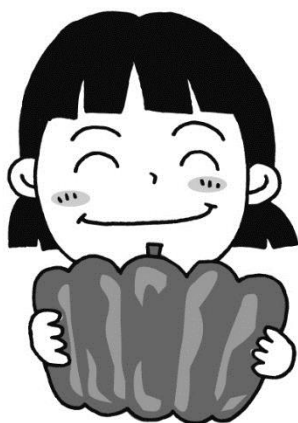


# た ちゆい 食べすぎに注意!

あま す た いちよう  
甘いものや好きなものばかり食べすぎると、胃腸をこわしたり、  
おも たいじゆう た た  
思わぬ体重 アップにもつながります。食べすぎやたら食べ  
をしないようにしましょう。



## むかし いま ふゆ よ ぼう 昔も今も、冬はやっぱりかぜ予防?!



ねん なか ひる みじか よる なが ひ とう  
1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬  
じ  
至』といいます (2016年は12月21日)。この日にはカ  
ボチャを食べたり、ユズをうかべたお風呂に入ったりする  
とかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカ  
ロテンやビタミンA、ユズに  
含まれているビタミンCは、

よぼう こうか  
どちらもかぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズ  
かお ふろ はい からだ  
のいい香りのなかでお風呂に入ること、体があたたまるだけ  
でなく、心のリラックスもできます。このように考えると、昔  
ひと  
の人が「かぜをひかず、冬を元気にすごせるように」とやって  
きたことが、今でも残っているのかもしれないね。



## かぜをひかないからだ

をつくるには?

