

# ひがしっ子 すくすくだより 11月

2023.11.20 常磐東小学校保健室

11/9に、愛知県にインフルエンザ警報が発令されました。急に寒い日が増えましたが、外から帰った後、食事の前などにはしっかりと手洗いをし、感染症を予防していきましょう！



## 11月の保健目標 「寒さに負けない体をつくろう」



寒さに負けず、元気に遊んでいます！



## かけ足訓練が始まります

12月の上旬から、かけ足訓練が始まります。体育の授業でも、練習が始まっているようです。体調を整えて、のぞみましょう。

### 足は第二の心臓！

ふくらはぎの筋肉を鍛えると、血の巡りが良くなるよ。冷え性の人は、ウォーキングやスクワットもおすすめ。



### 準備はOKかな？

- すいみんは十分にとりましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 調子の悪いところはありませんか？
- 準備運動をしっかりとしましたか？

### こちらもチェック！

- 途中で調子が悪くなったら、近くの先生に伝えましょう。
- かけ足前後の水分ほきょうを忘れずに。

# 1日3食しっかり食べよう

成長期せいちょうきのみなさんは、じょうぶなからだ体をつくるためにも、朝・昼・夕あさ ひる ゆうと1日3回の食事で十分な栄養えいようをとることが大切です。朝ごはんは1日のスタートに欠かせない栄養源えいようげんになりますので、しっかり食べてから登校とうこうできるといいですね。

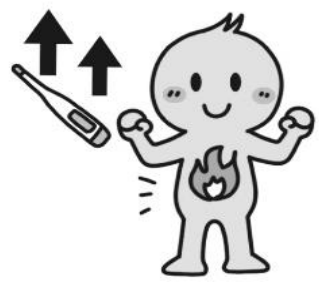


まめ  
ちしき

朝ごはんには、こんな効果があります！



寝ねている間あいだも働はたらいていた脳のうに栄養えいようを与あたえて元げんき気きにする



体温たいおんを上げて体からだを活動かつどうしやすい状態じょうたいにする



腸ちようをしげきしてうんちを出だしやすくする



## 寒さを上手に乗り切ろう！寒さを防ぐ「くふう」

### 重ね着をする

冬はコートやダウンを着ることが多いですが、その中は薄い服やTシャツだけ、という子もいます。服と服の間に空気が入るようにするとあたたまりやすいので、厚い上着だけを着るよりも、重ね着するのがおすすめです。下着（シャツ）も着るといいですよ。



### 「3つの首」をあたためる

「3つの首」は、『首』『手首』『足首』のことです。これらは太い血管が皮膚の近くを通っているので、気温の変化による影響を受けやすいところ。ここをあたためると、体全体があたたまりやすくなります。

