



ひと
おうちのひと
いっしょ
一緒に読んでね



NO.14 2020年2月3日

うえのしょうがっこうほけんしつ
上野小学校保健室



うえのしょうがっこう ふゆやす いこう すいとろ
上野小学校では冬休み以降、水痘（水ぼうそう）やインフルエン
ザが流行しています。この時期は、どの場所でも菌やウイルスが
まんえん 蔓延しています。てあら 手洗い・うがい・かんき 換気など自分でするよぼうほう
予防法を
ていねい 丁寧におこないましょう。



せいかつ しょうかい ～生活チェックの紹介～



がっき せいかつ はやお
3学期の生活チェックでは「早起きできなかった」
という反省が多く見られました。この時期は寒さのせ
いで布団から出られず、寝坊してしまいしがちですね。
「あたた 暖かいパジャマを着る」「きしょうじこく 起床時刻にたんぼう 暖房を設定す
る」など工夫して冬の朝を乗り切りましょう。

ねんかん せいかつ
1年間の生活リズムを
ふ 振り返ってみよう！



はやお
早起きすればトイレタイムも
しっかりとれるね！



あさ 【朝ごはんメニュー】

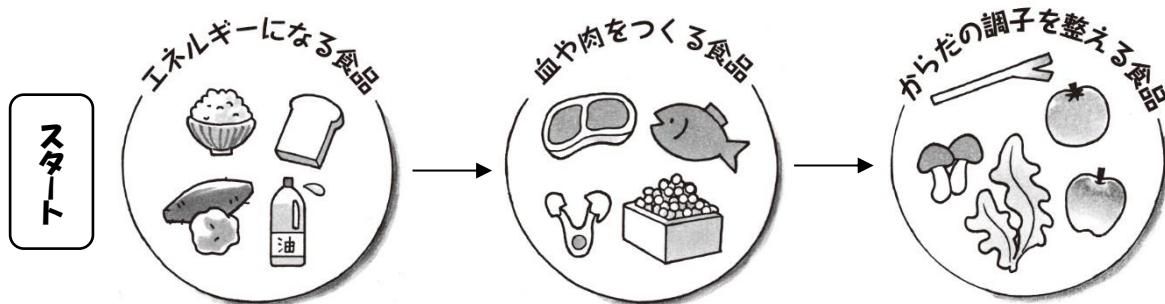
- ★おでん（ふゆ 冬の定番メニューですね）
- ★いちご大福（だいふく いちごは冬が旬の果物です）
- ★マグカップオムレツ（でんし 電子レンジで作れるそうです）
- ★きなこヨーグルト（べんぴかいしょう 便秘解消にぴったりですね）
- ★カサゴの煮付け（あか 赤っぽくてとげのある魚です）
- ★あんドーナツ（てがる 手軽に食べられますね）

あさ 朝ごはんを食べよう！

ステップ1
まずは脳にエネルギーを！

ステップ2
体温を上 昇 させよう！

ステップ3
野菜を足してバランスUP！



寒い冬 食べて 温めよう

食材には
からだを温めるものと冷やすものがあります。
どっちが温めるものかわかるかな？

① きゅうり レタス ② にんじん しょうが	① 桃 さくらんぼ ② 梨 スイカ	温 見分けるコツは 寒い環境で育つ 地面の下で育つ 色が濃い (黒・赤・オレンジ) 発酵している かたくて水分が少ない
① 紅茶 ほうじ茶 ② 緑茶 コーヒー	① 牛乳 ② チーズ	

※ 1. ② 2. ① 3. ① 4. ②

おうちの方へ

先月のインフルエンザ状況について、本校では
2年生が21日から24日まで4日間の学年閉鎖
となりました。流行は今後も続く予想されます。
ご家庭におかれましても、
引き続き、予防対策の徹底を
よろしくお願いします。

