

ほけんだより 1月

令和7年1月8日
江戸川区立松本小学校

ふゆやす たの す がんば たら とし あた たら とし しんせん きも ことし
冬休みは楽しく過ごせましたか？新しい年になると新鮮な気持ちになりますね。「今年は〇〇を
頑張ろう！」と目標を決めた人もいないのでしょうか。そんな目標に向かうために必要な
ことは、「元気な心」と「元気な体」です。今年も元気に過ごすため、食事・運動・睡眠のバラ
ンスを大切にしていましょ。

今年も一年、元気にすごそう

いちねん けい がんたん
一年の計は元旦にあり！
というように、毎日の生活の
目標を立てて、今年一年を
健康に過ごせるようにしま
しょう。
右のチェック項目を参考
に、今できていること、いな
いことを見直してみてください。

- 1日3食、栄養バランスのよい食事をとる
- 適度な運動をして体力をつける
- 夜はぐっすり眠る
- 早寝早起きする
- 感染症予防を心がける
- 上手にストレスを解消する
- 「つかれたな」と思ったら、早めに休む



毎日朝ごはんを食べていますか？

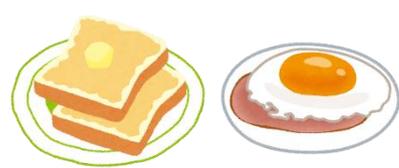
あさ 朝ごはんは、1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の動きが活発になり、集中力もアップします。

朝ごはんステップアップ 1・2・3！

①主食



②主食+1品



③主食+2品



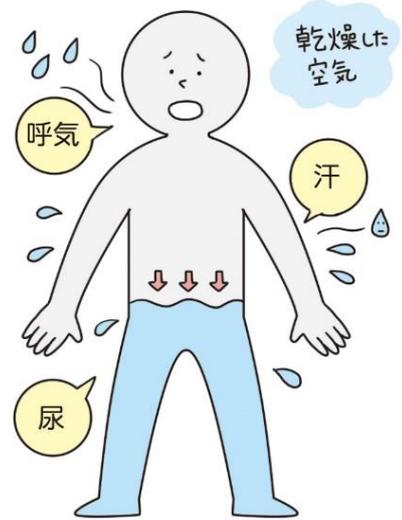
忙しい朝は、主食だけで朝ごはんを済ませてしまいがちですが、ウインナーや卵焼き、乳製品などで「たんぱく質」、野菜スープや果物などで「ビタミン・ミネラル」が摂れるようなおかずを少しずつプラスしてみてください。朝は食欲がない人は、ヨーグルトやスープなどから始め、食べる習慣を付けていましょ！

ふゆ たいせつ すいぶんほきゅう 冬も大切！「水分補給」

暑い夏の季節だけでなく、寒い冬にも「水分補給」はとても大切です。冬は空気の乾燥や暖房によって、体の水分が少なくなります。寒さで積極的に水分を補給しなくなり、そのため体の水分が不足してしまう「脱水」に注意が必要です。

すいぶんほきゅう こうか ～水分補給の効果～

- ①のどや鼻の粘膜を潤わせて、ウイルスの感染を防ぎます。
- ②体の中に入ってきたウイルスを、痰や鼻水を一緒に外に出す働きを助けます。
- ③風邪やインフルエンザなどにより、熱や下痢、嘔吐で奪われた体の水分を補う。



てあら しょうどく
手洗い・消毒
だけじゃない！

かんせん よぼう やくだ 感染予防に役立つ

あんなこと

こんなこと

