



諏訪小学校 保健室

冬に旬を迎えるりんごは「1日1個で医者いらず」と言われるほど、栄養がたっぷり。便秘解消や病気の予防、美容にも効果があるそうです。また、よく噛んで食べることで歯を丈夫にしてくれるので、欧米では「自然の歯ブラシ」とも呼ぶのだとか。でも…本当の歯みがきも忘れずに。

《ハンカチ、ティッシュは毎日持ってきていますか??》

寒くなると手を洗うのもおっくうになってきますよね。

そんな時ハンカチはとても大事なアイテムになります。

手洗いをした後、ハンカチでしっかり手を拭き、水分を失くすことで

手は冷たさを感じにくくなるんですよ。



3つの首を温めて体ポカポカ



北風がピューツと吹いたら、体がガタガタ…

そんなあなたは、「首」「手首」「足首」の3つの“首”を寒さから守れていないのかも。3つの首には体中をめぐる血管が集中しているので、温めると体の内側からポカポカするのです。

首 ネットウオーマーをつけたり、ハイネックの服を選ぼう

手首 外に行くときは手袋を忘れずに

足首 締めつけない、厚手の靴下が◎



体ポカポカで、元気に冬を過ごしましょう!

～保護者のみなさまへ～

※1 1月に行った視力検査と歯科検診の結果を配布しています。受診がお済みでない方は冬休み中に受診をお願いします。

※2 学期の身長等記入した記録を配布しています。健康カードフォルダーに綴じ、ご家庭で保管してください。



3校合同 生活アンケートへのご協力ありがとうございました。

	7時半以降起床		朝食欠食者		9時以降スマホ等使用		10時以降就寝	
	平日	休日	平日	休日	平日	休日	平日	休日
低学年	0.5	23.4	0.5	0.5	19.8	20	19.4	29.4
中学年	0.9	17.8	0.8	0.9	25	23	25	36.4
高学年	2.9	26	3.7	3.3	35	40.8	51.7	56.1

就寝が遅い児童は起床時間も遅い傾向があります。また、スマホ等を寝る直前まで使用していると質のよい睡眠を得ることができず成長へも影響してきます。ご家庭でしっかりルールを決めて使用するようご指導よろしくお願いします。



【鉄欠乏性貧血】

鉄分が不足してなる貧血

原因

ダイエット、偏食、消化管出血、過多月経やスポーツ貧血など

症状

皮膚蒼白、息切れ、めまい、いらいら、記憶力低下など

鉄分が多い食事

レバー、牛肉、赤身魚など

鉄分の吸収を促す栄養素

ビタミンC、クエン酸、アミノ酸など

