

保健だより

# はっらっ



気仙沼市立唐桑小学校  
No. 10  
平成29年12月1日(金)

12月の  
保健目標

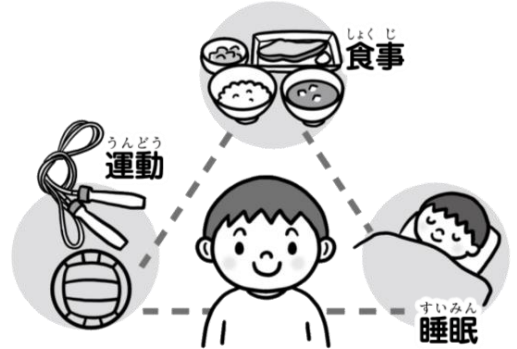
・好き嫌いなく  
何でも食べよう

いよいよ師走。これからが風邪のシーズンです。学校でもストーブの入火と加湿器の使用を開始しました。この季節に真っ先に風邪を引いてしまうお子さんの中には、野菜嫌いである場合が多いように感じます。好き嫌いなく何でもバランスよく食べ、免疫力を高めて、風邪の予防に努めさせてください。

## よぼう き しょくひん かぜの予防に効く食品は?

健康を保つには、運動、睡眠、そしてバランスの取れた3度の食事が大切です。とくに冬場は、かぜをひきやすい季節なので、それに加えて「かぜの予防に効く食品（ビタミンA、C、E）」をとることができたらいいですね。

ビタミンを多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。



### ビタミンAを多く含む食品

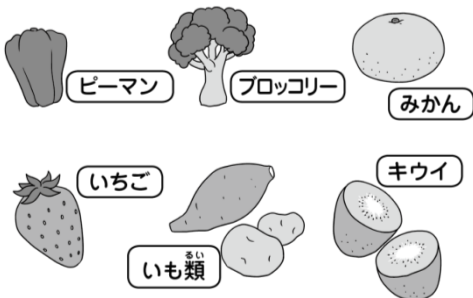


のどや鼻の粘膜を強くして、かぜのウイルスが体に入るのを防ぐ：かぜ予防



不足すると…  
感染に対する抵抗力が下がる、目の働きが悪くなる

### ビタミンCを多く含む食品

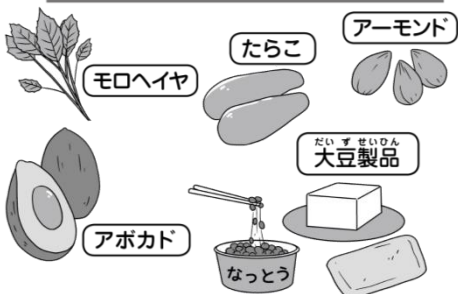


皮ふや体の細胞を元気にして、寒さやストレスに強い体をつくる：かぜ・疲労予防



不足すると…  
貧血、肌がカサカサしてかぜをひきやすくなる

### ビタミンEを多く含む食品



血液の流れをよくして、冷えや肌の乾燥を防ぐ



不足すると…  
冷え症や肩こりになりやすい。肌が荒れたり、老化が進む