

ほけんだよ！

H30.12.19
村岡小学校
保健室

2018年も、あと少しです。今年はどうな1年でしたか？
12月22日は、1年で一番日が短い「冬至」です。暦では冬のまん中とされていますが、実際はここから冬の寒さが始まります。規則正しい生活リズムで、体調をととのえていきましょう。

おなかの調子が 悪い時は…



冬休みは、クリスマスやお正月でおいしいものを食べすぎたり、寒さで体が冷えて、おなかの調子がわるくなったりすることがあります。そんなときは…

◆水分をとる…

下痢が続くと、脱水症状になりやすいため、水やお茶、スポーツドリンクやりんごジュースを、少しずつゆっくり飲むといいですよ。

◆食事はやわらかい&あたたかいもの…

消化によく、あたたかいものを食べましょう。

◆数回にわけて少しずつ…

食事を数回に分けて、少しずつ食べましょう。一度にたくさん食べると、なかなかおさまらないです。

おすすめ食べ物

- おかゆ…消化によく、体もあたたまります。
- すりおろしりんご…りんごには整腸作用(おなかの調子をととのえるはたらき)があります。
- やさいスープ…水分たっぷり。栄養もたっぷり。



おすすめ！ 元気っ子へのみち

スタート

A

シャキーン！
はやね・はやおき

D

残さず食べるよ！
もぐもぐごはん

F

あはっはっは！
笑ってストレスげきたい

B

体ほかほか！外あそび

C

毎朝もりもり！
バナナうんち

G

ふう～！
ゆったりお風呂
いいきもち

E

あわあわゴシゴシ！
ていねい手あらい

ゴール

ゴール → F → D → E → B → C → A → … → スタート

ルール

- 元気のための習慣を全部たどってゴールしよう
- 1回通った場所は2回通れないよ