

ほけんだより 1月

日進市立北小学校

あけましておめでとうございます。2022年の干支はトラ。「虎に翼」ということわざを知っていますか？強い力がある人にさらに力が加わることを意味し、「鬼に金棒」などと同じ使い方をします。まだまだ油断できない感染症に負けないよう、早寝早起き、手洗い、マスク...と、「虎に翼」の元気な体を作りましょう。今年もよろしくお願いします。



1月の保健目標 かぜ・インフルエンザを予防しよう

「元気な1年」なら、今日から！



まだまだ
気をつけたい！

感染症に
負けないために



てあら
手洗い



せっけんをつけて
ていねいに

マスク



きれいなおもを
使おう

うんどう
運動



がんばりすぎ
ない程度でOK

かんき
換気



さむいけど...
忘れずに！

保健委員会で実施した「朝食バランスアップ大作戦！」。

いろいろなアイデアがあったので、数回に分けて紹介しています。

今回は、第3弾。「おすすめおかずと汁レシピ」のアイデアです。



【一品おかず】

- ・ モロヘイヤのおかか和え
- ・ 野菜（じゃがいも、にんじん、玉ねぎ）の
カレー粉いため（上にスライスチーズをのせる）
- ・ にんじんとオレンジのマリネサラダ
（お酢で味付け）
- ・ ネギ入りオムレツ
（ごま油で焼くのがポイント）



【カラフルフルーツ】

- ・ 好きなフルーツを一口サイズに
切って、みかんの皮の器に入れる
華やかなので、パーティーにも◎



【貝だくさんみそ汁】

- ・ わかめ、豆腐、じゃがいも、
油揚げ（カルシウムも塩分もミネラルも
とれておすすめ）
- ・ 冷蔵庫にある野菜や肉を
もりもり入れた鍋のような汁



【トマトのミネストローネ】

- ・ 生のトマト2個とウィンナー、
じゃがいも、キャベツ、にんじん、
玉ねぎを入れて煮こむ
最後にチーズを入れるとおいしいよ



冬の健康 そととなか



背中を
まっすぐに
するだけで



背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。



その結果は？

姿勢のよいグループのほうが、やる気や注意力があがったそうです。

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

ふだんから背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。