

れいわ ねん がつ
 令和 6 年 1 2 月
 しりつしましやうがっこう
 さいたま市立島小学校

冬の寒さも本格的になってきました。12月は「師走」といいます。1年の終わりを迎えて、文字通り「先生も走り回る」ような慌ただしい時期ですが、空気も乾燥し、寒さも増し、かぜやインフルエンザの流行、ノロウイルスによる食中毒なども多く起こります。食事の前の手洗い・うがいをしっかりし、朝・昼・夕の食事を規則正しくとり、みんなが元気に2学期をしめくくれるようにしたいものです。また、あと数日で冬休みになります。冬休み中はゆっくり休むことも大切ですが、3学期にむけて節度のある生活を心がけて過ごせるよう、御協力をお願いします。



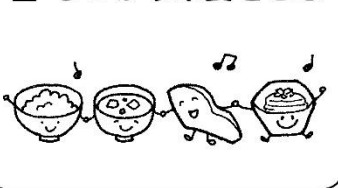
今年のかぜを
 ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

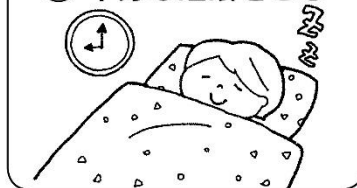
1 手洗い・うがいをする



2 しっかり栄養をとる



3 十分な睡眠をとる



4 マスクをつける



5 人ごみを避ける



6 適度な運動をする



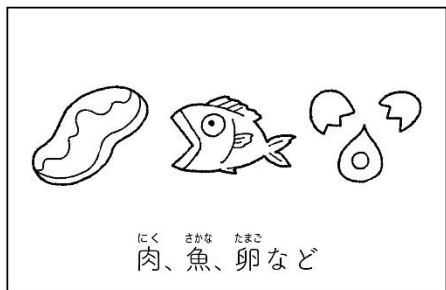
かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう。

かぜをひいた時に

積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

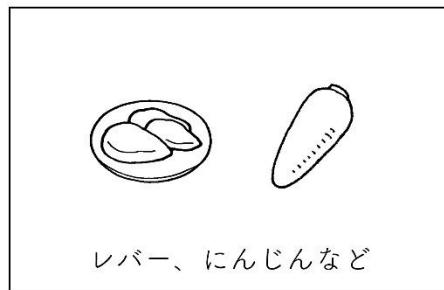
たんぱく質 を多く含む食品



炭水化物 を多く含む食品



ビタミンA を多く含む食品



◇◇◇◇◇◇◇◇ 冬至って何？ ◇◇◇◇◇◇◇◇

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていた日
が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。
冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習が
あります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気や
かぜを予防するといわれています。



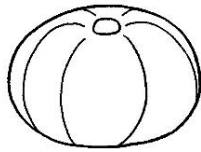
冬至といえば かぼちゃ

冬至には、かぼちゃを食べる風習があります。かぼちゃは、β-カロテン、ビタミンE、C
などが豊富に含まれた野菜です。β-カロテンは、体内でビタミンAにかわり、皮膚や粘膜を
保護する作用があります。かぜ予防に食べたい食品です。

～かぼちゃの種類いろいろ～

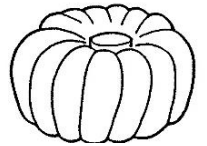
西洋かぼちゃ

日本で多く流通し、甘みが
強く、ほくほくしています。
天ぷらなどに向いています。



日本かぼちゃ

淡泊な味で、ねっとりとし
た果肉です。だしがしみやす
く、煮物などに向いています。



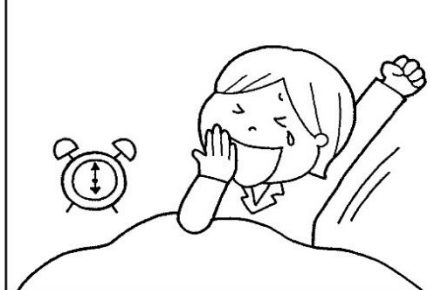
寒さに負けない！ 冬休みの生活習慣

冬休みに入っても、学校がある日と同じように、早
寝、早起き、朝ごはんを心がけて、かぜ予防のために
手洗い、うがいを徹底しましょう。また、年末年始は、
いろいろなものを食べる機会も増えると思います。食
べすぎには気をつけましょう。

①早寝しよう



②早起きしよう



③朝ごはんを食べよう



④手洗いをしよう



⑤うがいをしよう



⑥暴飲暴食はやめよう

