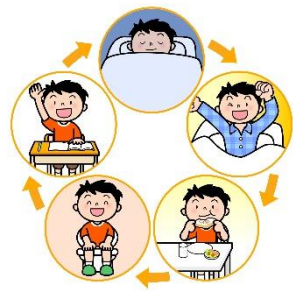


ふゆやす まいにちげんき す 冬休みは毎日元気に過ごすことができましたか。さむ かんそう し き 寒くて乾燥する時期なので、かぜ インフルエンザに負けないようにきそくただ せいかつ 規則正しい生活をするようにしましょう。また、ウイルスを体の中に入れないように、せっけん しょう ていねい てあら 石けんを使用して丁寧に手洗いすることを心がけましょう。

## げんき こ せいかつしゅうかん 元気っ子生活習慣チェックを実施します



ちょうきやす しゅうりょう げんき こ せいかつしゅうかん 長期休みが終了しましたので、元気っ子生活習慣チェックを実施します。ふゆやす がっこう とうこう ひ せいかつしゅうかん き か 冬休みから学校に登校する日の生活習慣に切り替えていきましょう。ぜんかい ふ かえ さんこう こんかいが んば 決めて生活できるとよいですね。

## ノロウイルスによる感染性胃腸炎に注意！

ふゆ 冬になると、たいない へい 体内に入ったノロウイルスなどによるかんせんせい いちようえん 感染性胃腸炎にかかる人が増えます。ふだんよりもてあら しっかり行い、ウイルスがたいない へい 体内に入るのをふせ 防ぎましょう。

### しょうじょう 症状



ふくつう げり 腹痛・下痢



はき気・おうと(はく)



はつねつ ずつう 発熱や頭痛など

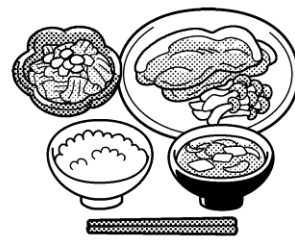
### てあら 手洗いでしっかり予防！



こんなときは必ず手を洗いましょう

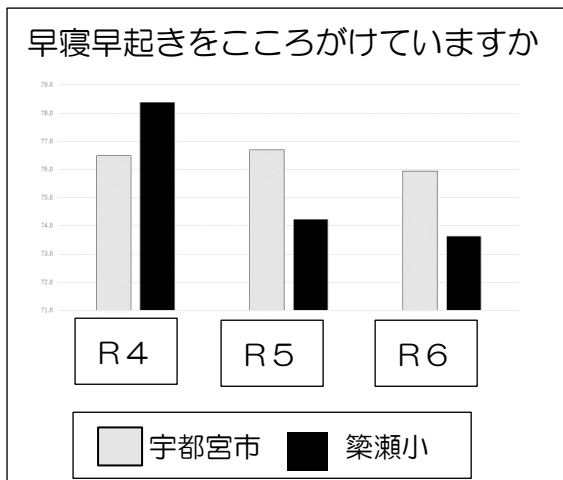


トイレに行った後



しよくじ まえ 食事をする前

# 保健委員会による保健集会を行います



学習内容定着度調査の「早寝早起きをころがけていますか」という質問項目で、宇都宮市はころがけていると答えた児童の割合がこの3年間同じくらいの値ですが、築瀬小では年々下がっていることが分かります。この表を見て、築瀬小のみんなが健康に気を付けて過ごしたいと思ってもらうためにどのような内容の集会がいいかアイデアを出しました。

決定した内容は、2人の双子が健康に気を付けた生活とそうでない生活をして、体にどんな変化があるかという内容です。健康に過ごすためのポイントを紹介します。

## ★健康に過ごすためのポイント

あさごはんを食べると  
脳内は元気いっばいになります。頭を働かせるためには、早起きして朝ごはんを食べましょう。

太陽の光を浴びると体内でビタミンDが作られます。外遊びで運動しながら太陽の光を浴びましょう。

甘い飲みものを一気に飲みすると血糖値を下げるために、ビタミンDが働いてインスリンというものを作り出します。ビタミンDは骨を丈夫にするととても重要なビタミンの1つです。ビタミンDを体の成長に使うためにも甘い飲み物の一気に飲みは避けましょう。

スマホなどを寝る前に使っていると、強い光の影響でメラトニンという睡眠に関わるホルモンの分泌が遅くなります。寝付いて1～2時間くらい経ってから成長ホルモンが出てくるので、寝る前は睡眠の質を高めるためにスマホなどの強い光を見ないようにしましょう。