

# げんキッズ



★おうちの人といっしょによんでね

大仙市立豊岡小学校 保健室

平成 29 年 12 月 25 日

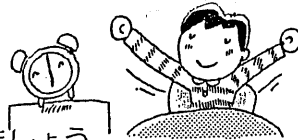
もういくつ寝るとお正月・・・今年もあとわずかとなりました。この一年間、健康に過ごすことができましたか？冬休みは寒いけれど、楽しいことがいっぱいあるお休みですね。年末年始は生活のリズムがくずれがち。はめをはずさないように気をつけて楽しんでください。



## たのしい冬やすみ～こんなことに気をつけて～

### ☆きそく正しい生活をおくろう

冬休み中も、「早ね・早おき・朝ごはん」をまもりましょう。



### ☆一日三食しっかりとうろう

好きなものだけでなく、バランスよく食べましょう。



### ☆食べすぎにちゅうい

つい食べすぎて、おなかの調子が悪くなる人も多くなります。腹八分目（はらはちぶんめ）、もう少し食べたいと思うところがまんしたほうが、おなかにはいいですよ。冬やすみで2～3kg太った・・・ということにならないようにしましょう！



### ☆かぜよぼうをしっかりと

外からかえったら、うがい・手洗いをしっかりしましょう。食事の前やトイレの後もせっけんでしっかり手を洗いましょう。



### ☆はみがき、わすれないで

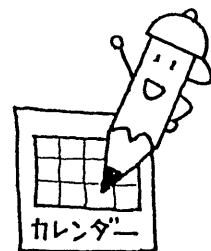
むし歯は、冬に多くできるそうです。冬休みだからと歯みがきまで休んでいたら、むし歯のバイキンは、あばれだしますよ！食べたら歯みがきわすれずに！むし歯の治りようがまだの人は早めにすませましょう。



## 冬休みもけんこうカレンダーでげんきポイントをためよう！

ゲーム、おやつ、お手伝いなど、夏休みのはんせいをもとに、冬休みもけんこうカレンダーをチェックしながら毎日けんこうにすごしましょう。今回のポイントは、100ポイントです。生活リズムのくずれがちな年末年始もはめをはずさないように気をつけましょう。

今回は歯みがきカレンダーもいっしょになっています。歯も毎日しっかりみがいて、ていねいに色をぬってくださいね！



# 冬の元気な22のポイントをチェック!

まずは質問に答えよう

## 免疫力はどれくらい?

- 毎日よく寝ている
- 栄養のバランスはいいと思う
- からだを動かすことが好き
- 生活リズムはきちんとしている
- ストレスは上手に発散している

合計

- (はい・いいえ)
- (はい・いいえ)
- (はい・いいえ)
- (はい・いいえ)
- (はい・いいえ)

## 予防レベルはどれくらい?

- うがい・手洗いをしっかりしている
- 流行時にはマスクをする
- 部屋の温度と湿度には気をつけている (湿度20℃くらい 温度50~60%)
- 1時間に1回は換気をする
- 人ごみにはなるべく行かない

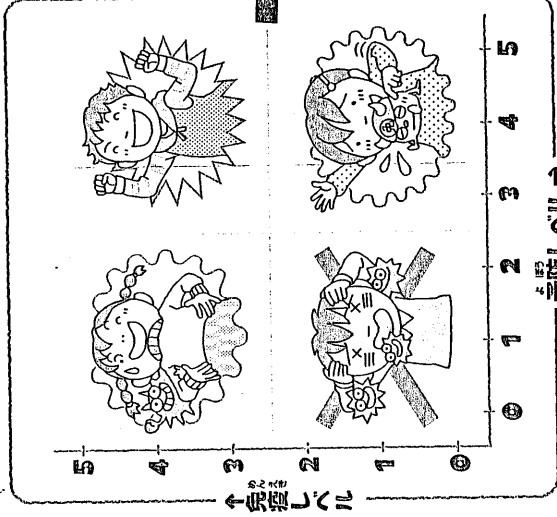
合計

- (はい・いいえ)
- (はい・いいえ)
- (はい・いいえ)
- (はい・いいえ)
- (はい・いいえ)

はい1点、いいえ0点で計算します

## 免疫力はどのゾーンかな?

たてのグラフは免疫レベル。  
よこのグラフは予防レベル。  
合計点がまじわるのは、どのゾーン?



**元気**

ウイルスがからだに入ると、バツチリ防いでいます。もし入っても、ウイルスと戦う免疫力が強いので、カゼやインフルエンザにかかりにくい!

**注意** **足りない**

毎日の生活は規則正しくて、いい感じ。でもウイルスへの注意がたりないかな? 免疫力が強くて、ウイルスに負けることがあるかも

**生活** **見なおそう**

ウイルスへの注意はバツチリ。でも免疫力が弱いと、ちょっとした油断でからだにウイルスが負けちゃうかも

**どっちも** **ダメ**

冬になると、よくカゼをひくんじやない? ウイルスからはからだに入りほろう。免疫力も弱いから、カゼやインフルエンザにかかりやすいんです!

## おせき

○に入る文字はなにかな?

- だんしん
- すん
- だん
- だん

入る文字を並べかえると、あることばになるよ