

はけんたより1月

新しい年が始まりました。冬休みはどのように過ごしましたか？長期休みの生活から学校生活に戻るために、少しずつ生活リズムを整え、健康で元気に過ごしましょう。冬は寒さや体調不良に注意が必要です。自分の体を大切にしながら、今年も充実した学校生活を送りましょう！

今年の目標を立てよう

- 毎日スクワットを20回する、早寝早起きする、
- 毎日英単語を10個覚える、など
- 達成したら自分をほめよう
- 1ヶ月ごとに振り返ると継続しやすいよ

小さな目標でもOK

今年の健康目標を決めよう

今年1年、あなたは何に気をつけたいですか？



冬を暖かく過ごすコツ

寒さに負けない体づくりをしよう

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう！

温かい食べ物や飲み物を摂取する



ショウガなど体を温める食材を取り入れよう！

湯船にゆっくりつかる



手湯や足湯もいいよ！

適度な運動をして筋肉をつける



筋肉量が増えると体温もアップ！

冷えに効くツボ(三陰交や湧泉など)をマッサージする



「三陰交」「湧泉」

未成年の飲酒は危険です！

子どもがアルコールを飲んではいけない理由

法律で決まっているからという理由もありますが、身体的な悪影響をしっかり覚えておいてください。



脳の成長や働きを大きく妨げてしまうことも。



肝臓に重い負担を与えてしまうおそれがある。



アルコール依存を引き起こしてしまうことも。



学ぶ意欲や集中力を下げてしまうおそれ。

貧血に気をつけよう

冬は特に注意！元気に過ごすために

鉄分を含む食品を意識して摂ろう(レバー、赤身肉、ほうれん草、納豆など)

- ビタミンCと一緒に摂ると吸収アップ
- 朝食で鉄分や栄養をしっかりと摂ることが大切
- 疲れやすさ、顔色の悪さを感じたら休養を大切に
- 無理なダイエットは避けよう
- 水分補給をしっかりして血液循環を助ける

生野菜や果物の摂取（ビタミンC）が少なくなると、鉄の吸収率が下がります。また、冬は発汗が少ないと水分摂取も少なくなっています。このため冬は特に注意ですよ

貧血何でもQ&A

Q1 貧血ってどういう状態？

A 貧血とは、体全の細胞に酸素を運ぶ働きをしている赤血球が少なくなった状態です。めまいがしたり、疲れやすくなったり、肌がカサカサしたりします。

Q2 貧血になりやすい人は？

A 成長期の子ども（9～18歳）は、身長が伸びたり、筋肉や血流量が増えたりする時期なので、血中の鉄が必要です。偏った食事や無理なダイエットで鉄が不足すると、貧血になりやすいのです。



Q3 貧血によい食べ物は？

A レバーや魚介類（はまぐりや干しエビ）、豆類、海藻（ひじき）など、鉄が多い食材がおすすめです。