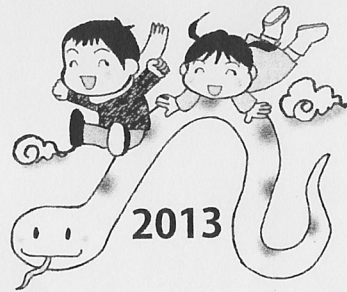


ほけんだより 1

平成25年1月4日



今年の干支は「巳」。動物ではヘビが当てられています。元はおなかの中の赤ちゃんを描いた文字だそうです。赤ちゃんが栄養を吸収して、どんどん大きくなるように、みなさんの夢が大きく育つ1年でありまうように。今年もよろしくお願ひします。

1月のめあて

せきエチケットをまもろう

どうやるの？

せきや、くしゃみをするとき、はなや 口に、腕で しっかり ふたをするよ。



もらないと...

はなみずや つばがまわりの人にかかってしまうよ。



保健室からのお知らせ

家族全員が手洗い・うがいを徹底しましょう

+ 応急手当て SOS ⑩ 吐いたとき

基本の手当て

- ・子どもの様子をチェック
- 頭をぶつけた後に吐いた時や、意識がはっきりしない時は、急いで病院へ。
- 下痢や発熱などの症状があり、だんだん悪くなるような時は、病院へ。
- 吐いても、顔色がよく、元気なら、大丈夫。

ここがポイント

- ★水分補給は、スプーンで一口ずつ。
- ★食事は、吐き気がおさまってから。



まぎらわしい飲みものに注意!!

カラフルなイラストや色で



パッと見て、清涼飲料水だと思ってしまう。

「お酒」と書いてあっても



小さな子どもには、読めません。

おおぜいの人が集まる機会が増える季節。いつも以上に気をつけましょう。

元気のもとがいっぱい!! おせち料理



昔ながらのおせち料理には、新年への願いとともに、「元気のもと」となる栄養もたくさん詰まっています。



田畑の豊作を願って

田作り (ごまめ)

カタクチワシの小魚。

カルシウム
タンパク質

まめに(元気に)暮らせるように

黒豆
大豆の仲間。

タンパク質
食物せんい



食物せんい
便秘や食べすぎを防ぎます。

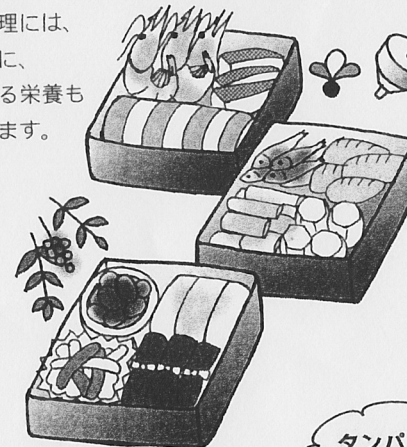
紅白で
新年を祝う

紅白なます
大根、にんじんなどを甘酢で和えたもの。

食物せんい
ビタミン

よいことが「重なる」ようにという願いをこめて、重箱に。

よろこぶことが多いうに



カルシウム
骨や歯の材料に。

子孫繁栄を願って

数の子
ニシンの卵の塩漬。

タンパク質
脂質(DHA、EPA)

タンパク質
からだをつくる材料に。

ビタミン
からだの調子を整えます。



昆布巻き
魚や野菜を昆布で巻いて煮たもの。

食物せんい
タンパク質

煮しめ
れんこん、ごぼう、里芋などを煮たもの。

食物せんい
ビタミン

焼きもの
ぶり、鯛、えびなどを焼いたもの。

タンパク質
脂質(DHA、EPA)

DHA、EPA
神経や目の働きを助けます。
血液をサラサラにしたり、炎症を抑えたりする働きも。