

新年明けましておめでとうございます。新しい年がスタートし、1年間の目標をたてたご家庭も多いのではないのでしょうか？ 1年は1日1日の積み重ね。目標に向かって努力するとともに、心も体も健やかな1年間を過ごせる習慣を身につけていけたらいいですね。



1月の保健目標

かぜ、インフルエンザを予防しよう。

うがい
手洗いで
かぜをやっつけよう！

外から帰ったら必ずうがいと手洗いを行いましょう。特にかぜが流行っている時期は、帰宅時や食事前に限らず頻繁に行うことが大切です。



石けんでていねいに！



のどの奥までしっかり！

それでもかぜをひいてしまったら、水分補給をしっかり！



発熱やげり、おうとなどで体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状におちいってしまうこともありますので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料・スープなど飲みやすいものを取りましょう。



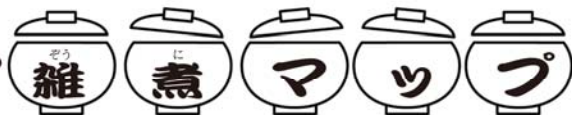
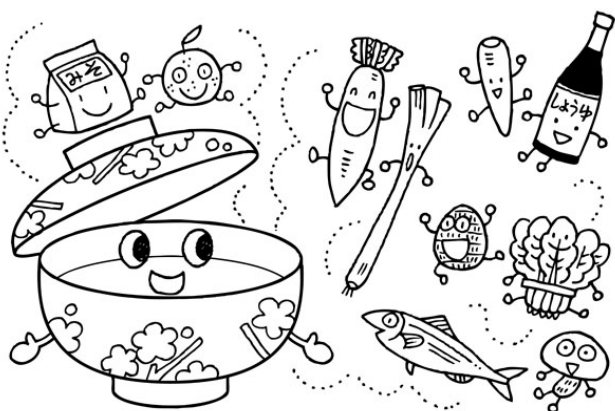
寒い冬でも外で遊ぶのが大切！ 外遊び・スポーツの効果は？

- ① 外で遊ぶ習慣がつくと、暑さ・寒さに負けない体力がつけます。風邪や水のしげきを受けていると、皮ふがきたえられます。
- ② 運動しているときは、脳も活発に働いています。運動すると、やる気が出る、意欲がわく、積極的になるなどの研究結果がでています。



「ぞうに」いろいろ

「ぞうに」は、各家庭や地域によって味や食材などがさまざまです。もちも角もち・丸もち、すまし仕立て・みそ仕立てのほか、入れる具もと肉やぶり、あなご、さといも、小松菜、大根などいろいろあります。また、あん入りもちのぞうにや、もちを入れないぞうにのほか、ぞうにを食べない地域もあります。このように、日本各地では地域や家庭ごとに多種多様な特色のある「ぞうに」があるのです。



- かく 角もち
- まる 丸もち
- じた みそ仕立て
- じた すまし仕立て

まる 丸もち かく 角もちの
きょうかいせん
境界線



みんなの地域や家庭ではどんな雑煮が食べられていますか？ 調べてみましょう。