

# ほけんだより1が

平成29年1月11日  
太田東小学校保健室 No.11

☆おうちの人と読みましょう☆

2017年おんがスタートしましたね！楽しい冬休みをたの過ごせましたか？生活リズムが崩れてしまった人は、早く元のリズムに戻して、健康なからだを維持できるように心掛けましょう。

今年も、みなさんにたくさんのすてきな出来事が訪れることを願っています。本年もどうぞよろしくお願ひします。

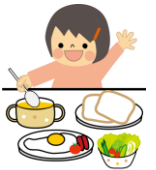


## 「免疫力アップ」で元気に過ごそう！

「免疫力」・・・

○深い眠りで免疫力アップ！

○朝食で免疫スイッチON！

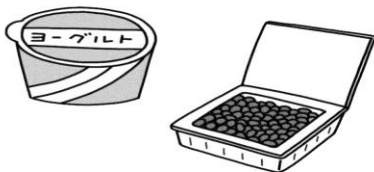


○笑う門には福来たる！



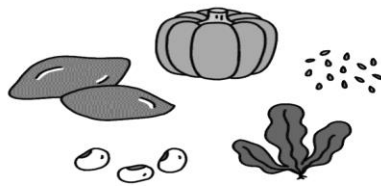
## 免疫力を高めてくれる食べ物は？

腸内環境を整えるもの



腸内の善玉菌が増えると免疫力がアップします。乳酸菌等の善玉菌が含まれているヨーグルトや、善玉菌を増やす納豆がおすすめです。

抗酸化作用のあるもの



「ビタミン」が含まれる緑黄色野菜、「ミネラル」が含まれるレバー、ゴマ、豆、海藻等は、活性酸素を抑制して免疫細胞を働きやすくします。

体を温めるもの



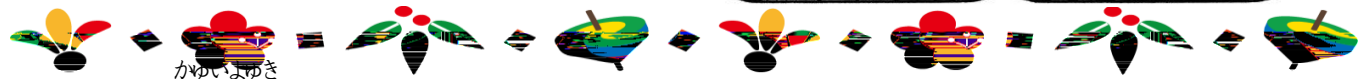
体温が下がると免疫力も低下します。根菜類、しょうが、にんにく、ネギ、にら、唐辛子等を食べて、体を温めるようにしましょう。

ず <sup>ざゆい い</sup>

ええそばおささゆいおちけい <sup>づね</sup> <sup>どゆ</sup> <sup>ねあぼす</sup> <sup>お</sup> <sup>ど</sup> <sup>か</sup> <sup>か</sup> <sup>どね</sup>  
たやいあ <sup>ば</sup> <sup>ゆい</sup> <sup>ざゆいゆい</sup> <sup>こ</sup> <sup>く</sup> <sup>けい</sup> <sup>こ</sup> <sup>ゆきさつあそぞか</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>あてかね</sup> <sup>すじ</sup> <sup>みど</sup> <sup>さ</sup>  
あ <sup>さ</sup> <sup>さ</sup> <sup>こ</sup> <sup>い</sup> <sup>かやいざ</sup> <sup>くちすかさめ</sup> <sup>かやい</sup> <sup>び</sup> <sup>う</sup> <sup>けてお</sup> <sup>よ</sup> <sup>ぬ</sup>  
ぬ <sup>く</sup> <sup>ぼさゆい</sup> <sup>ぼそ</sup> <sup>か</sup> <sup>み</sup> <sup>く</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>お</sup> <sup>ど</sup> <sup>う</sup> <sup>けてお</sup> <sup>よ</sup> <sup>ぬ</sup>  
げさ <sup>ど</sup> <sup>お</sup> <sup>と</sup> <sup>あ</sup> <sup>ゆい</sup> <sup>そ</sup> <sup>あ</sup> <sup>た</sup> <sup>ゆい</sup> <sup>か</sup> <sup>み</sup> <sup>し</sup> <sup>が</sup> <sup>と</sup> <sup>あ</sup> <sup>ゆい</sup> <sup>ど</sup> <sup>げ</sup> <sup>き</sup> <sup>ぞ</sup> <sup>こ</sup> <sup>あ</sup>



ず <sup>も</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>ぞ</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>ぞ</sup> <sup>ね</sup> <sup>づ</sup> <sup>か</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>す</sup>  
すち <sup>つ</sup> <sup>よ</sup> <sup>ため</sup> <sup>き</sup> <sup>ゆい</sup>  
く <sup>づ</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>あ</sup> <sup>し</sup> <sup>お</sup> <sup>あ</sup> <sup>ぬ</sup>  
さ <sup>ち</sup> <sup>よ</sup> <sup>さ</sup> <sup>つ</sup> <sup>さ</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>さ</sup> <sup>ゆい</sup>  
ぬ <sup>ど</sup> <sup>ね</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>し</sup> <sup>い</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>あ</sup> <sup>あ</sup> <sup>つ</sup> <sup>え</sup> <sup>か</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>さ</sup> <sup>ゆい</sup>



あ <sup>む</sup> <sup>げ</sup> <sup>よ</sup> <sup>お</sup> <sup>て</sup> <sup>げ</sup> <sup>ご</sup> <sup>あ</sup> <sup>ほ</sup>  
<sup>ど</sup> <sup>た</sup> <sup>び</sup> <sup>や</sup> <sup>も</sup> <sup>し</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>ね</sup> <sup>お</sup> <sup>か</sup> <sup>と</sup> <sup>こ</sup> <sup>ち</sup> <sup>つ</sup> <sup>ね</sup> <sup>お</sup> <sup>か</sup> <sup>さ</sup> <sup>つ</sup> <sup>そ</sup> <sup>き</sup> <sup>あ</sup> <sup>な</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>さ</sup> <sup>そ</sup> <sup>に</sup> <sup>て</sup> <sup>ぬ</sup>  
ね <sup>す</sup> <sup>あ</sup> <sup>さ</sup> <sup>や</sup> <sup>い</sup> <sup>び</sup> <sup>て</sup> <sup>あ</sup> <sup>よ</sup> <sup>ほ</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>お</sup> <sup>か</sup> <sup>さ</sup> <sup>ち</sup> <sup>よ</sup> <sup>さ</sup> <sup>つ</sup> <sup>ど</sup> <sup>む</sup> <sup>く</sup>  
て <sup>て</sup> <sup>つ</sup> <sup>む</sup> <sup>と</sup> <sup>え</sup> <sup>き</sup> <sup>け</sup> <sup>て</sup> <sup>お</sup> <sup>づ</sup> <sup>か</sup> <sup>て</sup> <sup>あ</sup> <sup>ほ</sup> <sup>せ</sup> <sup>け</sup> <sup>づ</sup> <sup>1</sup> <sup>16</sup> <sup>よ</sup> <sup>20</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>づ</sup> <sup>お</sup>  
の <sup>よ</sup> <sup>づ</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>あ</sup> <sup>そ</sup> <sup>あ</sup> <sup>て</sup> <sup>あ</sup> <sup>ほ</sup> <sup>づ</sup> <sup>つ</sup> <sup>さ</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>ち</sup> <sup>そ</sup> <sup>さ</sup> <sup>ち</sup> <sup>よ</sup> <sup>て</sup>  
す <sup>ゆ</sup> <sup>い</sup> <sup>ど</sup> <sup>さ</sup> <sup>ぼ</sup> <sup>さ</sup> <sup>ゆい</sup> <sup>朝</sup> <sup>ね</sup> <sup>ど</sup> <sup>あ</sup> <sup>ど</sup> <sup>ゆい</sup> <sup>さ</sup> <sup>む</sup> <sup>た</sup> <sup>席</sup> <sup>よ</sup> <sup>ほ</sup> <sup>ぬ</sup> <sup>づ</sup> <sup>ぬ</sup>  
よ <sup>ぬ</sup> <sup>あ</sup> <sup>つ</sup> <sup>あ</sup> <sup>そ</sup> <sup>ぞ</sup> <sup>か</sup> <sup>ど</sup> <sup>え</sup> <sup>あ</sup> <sup>さ</sup> <sup>ほ</sup> <sup>で</sup> <sup>む</sup> <sup>ぞ</sup> <sup>く</sup> <sup>づ</sup> <sup>つ</sup> <sup>き</sup> <sup>ず</sup> <sup>ば</sup> <sup>げ</sup> <sup>と</sup> <sup>こ</sup>  
づ <sup>く</sup> <sup>つ</sup> <sup>つ</sup> <sup>き</sup> <sup>ぞ</sup> <sup>こ</sup> <sup>あ</sup> <sup>げ</sup> <sup>げ</sup> <sup>ゆ</sup> <sup>さ</sup> <sup>き</sup> <sup>え</sup> <sup>あ</sup> <sup>さ</sup> <sup>ほ</sup>

