



ご家庭でお子さん
と一緒に読みみく
ださい！

令和6年12月 上郷小学校

今年も残すところあとひと月となりました。体調を崩さないように規則正しい生活習慣とバランスの良い食事を心がけて、楽しい冬休みを迎えられるようにしましょう。



めんえきりよく かんせんしょうよぼう
免疫力アップで感染症予防！



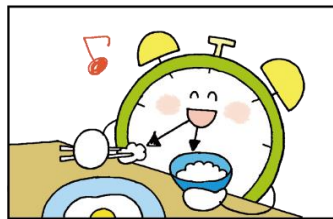
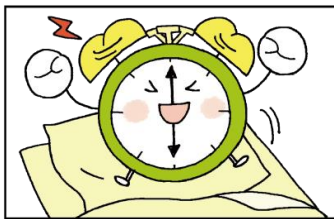
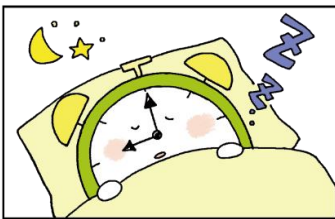
私たちの体は免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。日頃から免疫力を高める生活を心がけましょう。

免疫力とは・・・人の体がそもそも持っている『病気と闘う力』のこと

免疫力が高い人は病気にかかりにくく、かかっても早く回復すると言われています。



きそくただ せいかつ めんえきりよく
規則正しい生活で免疫力アップ！



じゅうしんじこく めやす
就寝時刻の目安

- (1・2年) 夜9時までに布団に入る
- (3・4年) 夜9時半までに布団に入る
- (5・6年) 夜遅くても10時までに布団に入る

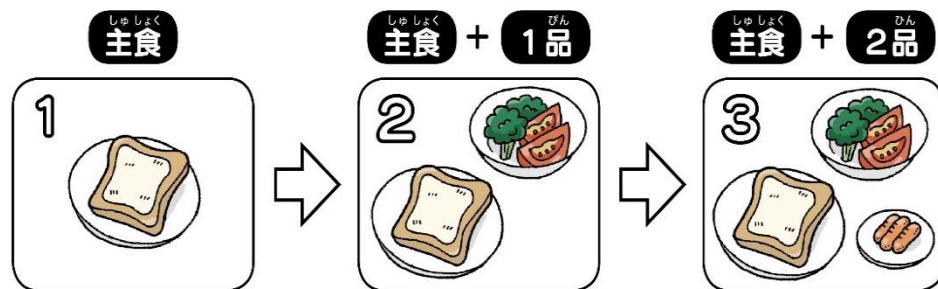


あさ めんえきりよく
朝ごはんで免疫力アップ！

免疫力を高めるには、栄養バランスの良い食事を3食きちんと食べることが大切です。中でも特に重要なのが『朝ごはん』です。

朝ごはんを食べると、寝ている間に下がった体温が上がり、免疫力がアップします。朝ごはんを食べないと体温は低いままです。体温が1℃下がると免疫力が約30%低下すると言われています。

あさ た
Q どんな『朝ごはん』を食べればいいのか？



さむ きせつ ぐだくさん
寒い季節には、具沢山の汁物がおすすりめです。からだ あたた けっこう
体が温まって血行がよくなり食欲がでます。



A りそう しゅしょく しゅさい ふくさい そろ
理想は、主食・主菜・副菜が揃ったメニューです。

た ばあい うえ え すこ
足りないものがある場合は、上の絵のように少しずつステップアップしていきましょう。