

保健だより

1月



行方市立麻生第一中学校 保健室発行 No.20 平成24年1月10日



あけまして おめでとう ございます！



みなさん、いい冬休みでしたか？

新年を迎え、3学期が始まりました。「今年こそは！」と新たな決意や目標を持っていることだろうと思います。

休み明けは、早寝早起きのリズムから遠ざかっていた人にはちょっときついと思いますが、3学期はあっという間です。頑張っていきましょう！



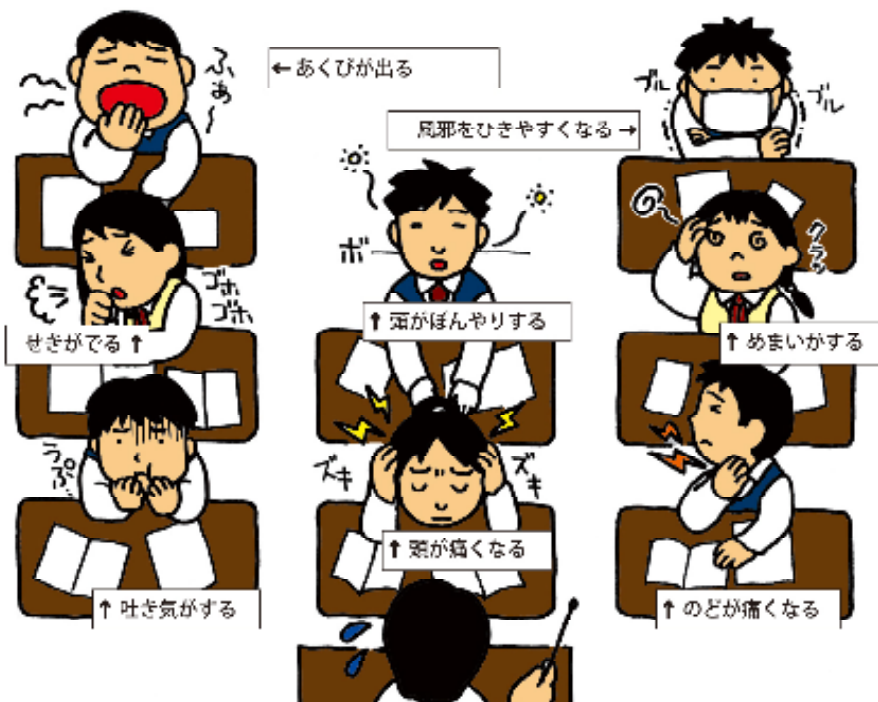
今年もよろしくお願いします



教室の換気をしよう！

教室の空気を入れかえよう

寒いからといって、教室を閉め切ったままにしているとほこり・ウイルス・人間が吐いた二酸化炭素などですぐに空気が汚れ、体に悪い影響を及ぼします。



みかんと健康

みかんを食べて、かぜに負けない体をつくりましょう！



ビタミンCが
たっぷり



みかんにはビタミンCがたっぷり含まれています。1日に必要な量をレモンなら1個、みかんなら2～3個でとることができます。

すじや袋も
食べよう

かぜ予防で
注目

白いすじや袋には、食物繊維がたくさん含まれています。

みかんにはかぜの対する免疫を高めるビタミンCがたっぷり含まれています。

食べ過ぎると、手足が
黄色くなるのは…

カロテンという黄色の色素が血液の中に入って脂肪にたまるため