



石巻市立広瀬小学校 12月17日 NO 15

2019年も残すところあと少し。今年はどんな1年でしたか？
22日は、1年で一番日が短い「冬至」があります。
体が温まる「ゆず湯」に入ったり、ビタミンEの多いカボチャを食べたりして健康に
過ごしましょう。



もうすぐ冬休み。

クリスマスにお正月、おいしいものを食べたり、遊
んだり・・・今から楽しみにしています。

でも、外が寒いので、ついつい家の中で過ごして
しまいがちです。

あまり動かないので、夜は遅くまで眠くならず、寝
る時間や起きる時間がバラバラに。

さらにはおやつの食べすぎで食事ぬき・・・
生活リズムが崩れてきます。

ポイントは、いつもの生活リズムをあまり変え
ないことです。例えば、ふだんの日曜日は「遅くま
で起きていると、明日の朝寝坊しちゃう・・・」と考
えてなるべく早く寝ようとしします。

冬休みも、なるべくいつもの生活リズムをキー
プできるように声掛けをお願いします。



今年度も「冬休み生活リズムチェックカード」を配ります。
夏休みと同じように、カードを使って生活リズムのチェックをします。
1年生ははじめてですが、裏にある記入例を見ながら、チェックをしましょう。

熱があるときは。

水分補給をこまめにしましょう。
エネルギーをたくさん使うので、
消化の良い、栄養価の高いものを
少しずつ食べましょう。

かぜをひいた
ときには、
こんな食事が
いいですね

かぜのときは。

温かく、胃や腸に負担をかけず、栄
養を吸収しやすいもののがいいですね。
おかゆ、うどんなどに、玉子や白身
魚、とうふなどを加えて少しずつ食
べましょう。

下痢のときは。

人肌くらいの温かさのもので、水
分補給をしましょう。塩分を含む
スープなどはおすすめです。消化
の悪いものや油っこいものは食べ
ないようにしましょう。



鼻がつまるときは。

湯気がたっている温かいもので
鼻の通りをよくしましょう。

のどが痛いときは。

冷たすぎるものや熱すぎるもの、
刺激のあるものはやめましょう。
のどごしのいいプリンやゼリー、
ヨーグルトはおすすめです。

冬休みこんな誘惑に負けないで



全国どこでも #8000 でつながります。

「病院を受診したほうがいいのかどうか・・・」と迷ったときの相談窓口があり
ます。小児科医師や看護師がお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診す
る病院等をアドバイスしてくれます。

