

すこやか



H 2 2 . 2 . 1

保健だより

岡山南養護学校

今度は嘔吐下痢流行中！
(ウイルス性の胃腸炎)

新型インフルエンザの流行はだんだんと落ち着いてきていますが、
暖かかったり、寒かったりと気温差の大きい日が続いています。

そんな時は体調を崩しやすくなります。

調子が悪いかなと思ったら、早めにゆっくりと休むようにしてください。

引き続き
手洗い、うがい
をしっかりとて元気
に過ごしましょう

2月3日は節分です。

節分といえば、豆まき。まいた豆を年の数だけ
(または1つ多めに) 食べると体が丈夫になり、
風邪をひかないと言われています。実際に豆まき
で使われている大豆は(良質のタンパク質のほか、脂質、
炭水化物、食物繊維、カリウム、マグネシウム、鉄、亜鉛、銅、
ビタミンE・B1・葉酸などなど) 様々な栄養が含ま
れているすばらしい食べ物です。

大豆パワーで元気に過ごせますように！！

おには～そと！



ふくは～うち！