

しょくいく 食育だより



令和2年4月

湯野小学校

しんねんど 新年度となり、きもちもあらたに1年間、いっねんかん 健康でたのしくがっこうせいかつ おくれる ようにしましょう。

じょうぶな 丈夫なからだを作ろう！



ちょうないかんきょう

腸内環境を

ととのえる
整える

バランスのとれた^{しょくじ}食事をとることはもちろんですが、よりめんえきりよく^{たかめる}免疫力を高めるためには^{やさい}野菜やくだものなど^{しょくもつ}食物せんいが多い食品や^{なつとう}納豆、ヨーグルトなどの^{はっこうしょくひん}発酵食品をとるようにしましょう。



きんりょく

筋力をつける

^{うんどう}運動やストレッチなどで、^{きんにく}筋肉をつけて^{たいおん}体温をあげるようにしましょう。^{たいおん}体温が低いと^{めんえきりよく}免疫力が^{さがる}下がるので、テレビやゲームは^{ほどほど}に、^{からだ}体を^{うご}動かし、^{からだ}体を^{あた}温めるようにしましょう。



しつ よい すいみん 質の良い睡眠

をとる

ぐっすり^{ねむる}眠ることで^{からだ}身体が^{やすまり}休まり、^{めんえきりよく}免疫力が^{あがり}上がります。^{ねるまえ}寝る前にテレビやパソコン、スマートフォンの画面を^み見たり^{やしよく}夜食を^た食べたりすると^{からだ}身体を^{しつかり}しっかり^{やすめる}休めることができないので^{ちゅうい}注意^ししましょう。



《めんえきりよく 免疫力とは》



びょうきなどから^{からだ}体を守ろうとする^{ちから}力の^{こと}ことです。
わたしたちの^{まわり}周りにはたくさんのウイルスや^{きん}菌などがいますが、^{めんえき}免疫があるおかげで、^{けんこう}健康に^{すご}過ごすことができるのです。