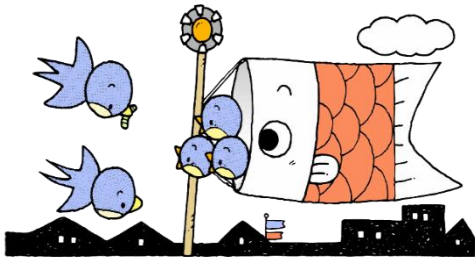




令和5年5月  
高岡市立野村小学校



新年度が始まって、一か月が経ちました。子供たちも新たな環境に少しずつ慣れてきたことでしょう。疲れもたまり、さらに、急に寒くなったり、暑くなったりと、激しい気温の変化もあって、体調を崩している人も多いのではないかと思います。元気に学校生活を送るためにも、次のことを守って、体調を管理しましょう。

# 免疫力をアップして、元気な体になろう！

免疫力は、全身からつくり出されるもので、その体をつくるのが食べ物です。毎日の食事から、十分な栄養をとり、免疫力をアップさせましょう。

## ①栄養バランスのよい食事



## ②十分な睡眠



## ③保温(体温をあげる) 適度な運動等



### 免疫力をアップする4つの食事のポイント

①良質のたんぱく質が粘膜や免疫細胞の力をアップ！



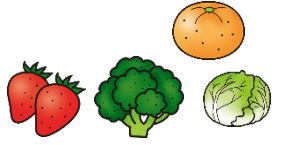
②乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌を増加！



③ビタミンAで、粘膜を強くして、喉や鼻をガード！



④ビタミンC・Eで免疫力を活性化！



## 元気の合い言葉



寝不足や空腹の状態では、大切な学習に集中できません。また、不注意によるけがや体調不良にもつながりかねません。

ゴールデンウィーク中は、つい生活リズムが乱れがちになりますが、「早寝・早起き・朝ごはん」を合い言葉に、家での生活に気を付けましょう。