

児童会新聞

後期児童会 会長 林奏瑛 書記 榎本紗那

外で元気に遊ぼう

外（そと）に遊（あそ）ぶことはとても大切（たいせつ）です！なぜかという・・・自然（しぜん）の中（なか）にいとストレスホルモンの減少（げんしょう）が研究（けんきゅう）でわかっています。また、樹木（じゅもく）が発散（はっさん）するフィトンチッドを吸（す）い込（こ）むと、脳内（のうない）にアルファ波（は）が発生（はっせい）し、怒（いか）りや、不安（ふあん）が和（やわ）らぎます。



整理整頓をしよう

整理整頓（せいりせいとん）をすると、どこに何（なに）があるのかすぐに把握（はあく）することができ、物（もの）を探（さが）す手間（てま）がなくなります。お道具箱（どうぐばこ）や、ロッカーを整理整頓するのはもちろん、授業中（じゅぎょうちゅう）のつくえの上も整理しましょう。勉強（べんきょう）しやすくなると、やる気（き）もUP（アップ）！



感染症対策をしっかりとしよう！

この頃（ごろ）、インフルエンザB型（びーがた）がはやっているので手洗（てあら）いうがいをしっかりとしましょう。風邪気味（かぜぎみ）な人（ひと）はマスクをしっかりとしましょう。他（ほか）にも免疫力（めんえき）を高（たか）めるために質（しつ）の高（たか）い睡眠（すいみん）、**最低9時間（さいてい9じかん）**は眠（ねむ）るようにしましょう。また、栄養（えいよう）バランスの良（よ）い食事（しょくじ）をとる、体（からだ）を温（あたた）めるなども風邪予防（かぜよぼう）につながります。これらのことをしっかりと行（おこな）って寒（さむ）い冬（ふゆ）でも乗（の）りきりましょう！



栄養のある食事をとろう

栄養（えいよう）のある食事（しょくじ）、具体的（ぐたいてき）に何（なに）を食（た）べればいいのかと思（おも）う人（ひと）も多（おお）いと思（おも）います。そこで何（なに）を食（た）べたらいいのか、どうしてその食（た）べ物（もの）を食（た）べるといいのかを紹介（しょうかい）します。まず、鼻（はな）や喉（のど）の粘膜（ねんまく）を丈夫（じょうぶ）にし、ウイルスの侵入（しんにゆう）を防（ふせ）ぐビタミンA（えー）、それにを配合（はいごう）されている食（た）べ物（もの）は豚肉（ぶたにく）や鶏肉（とりにく）、人参（にんじん）やかぼちゃなどです。ウイルスを攻撃（こうげき）し、白血球（はっけっきゅう）の働（はたら）きをサポートするビタミンC（しー）、それを配合（はいごう）する食（た）べ物（もの）はパプリカやブロッコリー、キウイフルーツ、いちごなどです。これらの食（た）べ物（もの）食（た）べて寒（さむ）い冬（ふゆ）を乗（の）りきろう！！

