# ほけんだより

本年もよろしくお願い致します

冬休みは、どのようにお過ごしだったでしょうか。新しい１年のスタートです。何か１つでもいいので、お子様は目標を決めていらっしゃいますか？目標に向かってがんばれるように、影となり日向となってサポートを！一つでも目標が達成できたお子様は、自信となって大きく成長されることでしょう

まだまだ、寒い日が続き、かぜやインフルエンザが流行る時期です。手洗い・うがい・換気などの予防をして、今年も元気に過ごしてほしいです。

冬野菜の代表選手

## 大根について

大根のおろし汁には ビタミンＣが多く、でんぷん消化酵素が豊富なので、食べたものの消化を助けてくれます。辛味の成分は、排便作用が良くなるそうです。
また、大根の葉っぱには、目に良いといわれているビタミンＡが多く含まれています。小さくい刻んで、胡麻油で炒めて、ご飯のお供に! 美味しいのでご飯がすすみますよ

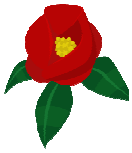
**換気をしないとこんなことが起こります！**

1　**かぜやインフルエンザが流行**しやすくなります。

2　**寝む気・息苦しさ**などがでてきます。

上手に換気をしましょう。全部の窓や扉を開けましょう!

## 冬こそ大切な「換気」です



## ～上手な換気で冬を健康に過ごしましょう！～

平成２８年１月