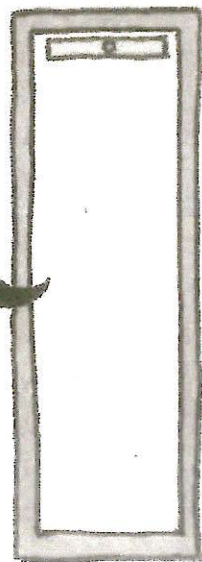


# ほけんだより1月

NO.9 羽生東小学校 ほけんしつ

新しい年が始まりました。  
 どんな年になるかな？  
 一年の計は元旦にあり!!  
 今年目標を立ててみましょう。



今年もよろしく  
おわがいます



ミカンを食べたらまいろくなった?!

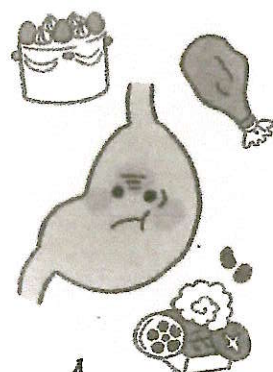
しょうが きん ぶん  
お正月気分から



みんなのからだの中 <sup>なか</sup>つかれていないかな...?

だっしゅつ  
脱出しよう!

使ひかして  
すいみん不足  
です...



消化がよくなって  
休めませんでした...

ゲームやスマホを  
たくさん見て  
つかれています...



冬の代表的なくだもの、ミカン。食べると、口いっぱい  
に広がる甘ずっぱい味もさることながら、ビタミンC  
がたっぷりだからかぜ予防にも効果的。ところが、  
いっぺんにたくさん食べたあと、手のひらが黄色っぽくなって  
きた... そんな経験はありませんか？  
これは「<sup>かんひょう</sup>柑皮症」といって、カロテンのとりすぎが原因で  
起こるもの。つまり、カロテンが豊富な野菜(ニンジン、カボチャなど)  
を食べすぎても同じ症状が出ます。  
食べる量を減らせば自然になおります。「食べすぎて  
いるよ」という、からだからのサインと考えるといいかもしれ  
ませんね。

