



☆甘い物に注意しましょう☆

冬は風邪やインフルエンザが流行りますが、甘い物を飲んだり食べたりすると、風邪を引きやすくなる事はご存じですか？

甘い物は、人の体に様々な悪さをしますが、その一つに免疫不全を起こす事がわかっています。（「白い悪魔 白砂糖はも～いらぬ」真弓貞夫著より）白血球は、細菌やウィルスなどをパクパク食べる「貪食能力」を持っていますが、白砂糖を取るとその能力が衰えるそうです。（白血球もお腹がいっぱいになってしまうのでしょうか？）さらに、好中球やリンパ球の働きも低下させるそうですよ。

デンプンから消化された糖では、この現象は起きないそうなので、ご飯は安心して食べられますね。

甘いお菓子やジュース、料理に使う砂糖の量に注意して、冬を元気に乗り切りましょう！

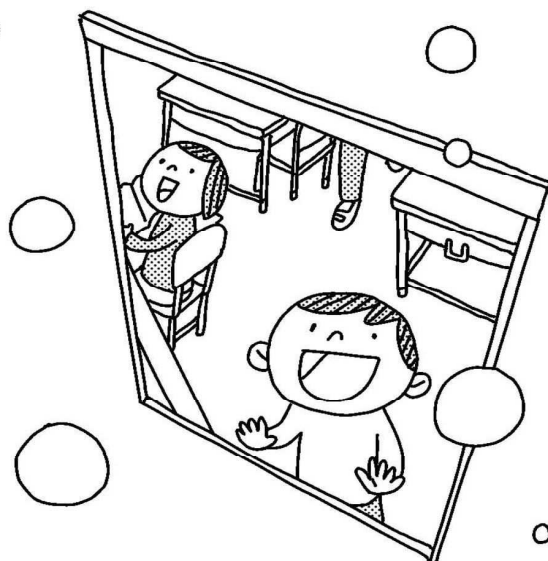
※おでかけリスト、ただいまリストを作ってみませんか。できれば、お子さんと一緒に取り組んでみましょう。

（例）おでかけリスト（子ども用）

- ① リュックに入れる
 - ・はんかち ・ていっしゅ
 - ・たおる ・きがえ
 - ・おちゃ ・ビニールぶくろ2まい
- ② トイレに行く
- ③ ぼうしをかぶり、リュックをせおう

（例）ただいまリスト（子ども用）

- ① ぼうしと、リュックをおいて、てあらい、うがいをする
- ② リュックのなかみを、ぜんぶだす
- ③ せんたくものは、せんたくかごへ、ゴミぶくろは、ごみばこへ
- ④ つかわなかったふくやティッシュなどは、もとのばしょへかたづける
- ⑤ リュックとぼうしをかたづける



小さい子には、絵を描いて見せるのもいいですね。我が家流のリストを作り毎回同じ事をさせていると、自分でできるようになってきます。

小学生になった時に、ランドセルの片付けや時間割が、言われなくても自分でできるようになる事を目標に、今から少しずつ教えていきましょう。

地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課 25-7232