



☆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「食食能力」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。

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！

※朝リスト、ただいまリストを親子で一緒に作って、お子さんが取り組む週間をつけましょう。『言われなくてもできる子に』

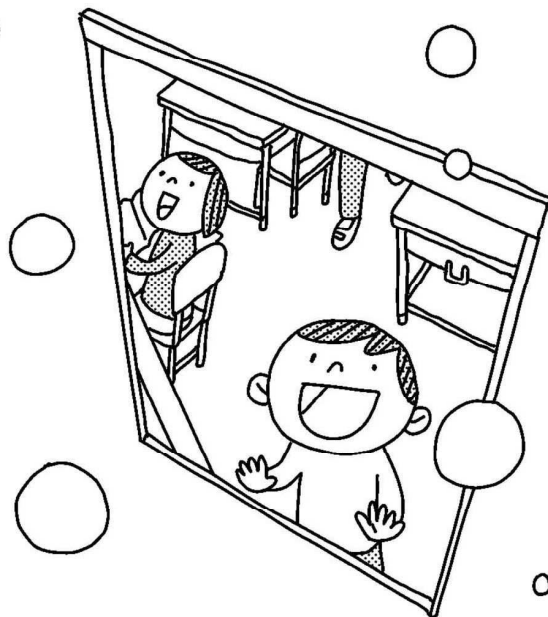
朝リスト（例）

- ① 洗顔・うがい（6：30）
- ② 着替え
- ③ 食事の準備（手洗い）
- ④ 朝ごはん（7：00）
- ⑤ 食器を流しに持って行く
- ⑥ トイレ・はみがき
- ⑦ 時間割、準備物（ハンカチ・ティッシュなど）を確認して登校（7：40）

食事の準備はお勧めです。箸を並べたり、ご飯を運んだりする事で、食欲もわいてきます。「良い匂いね」「緑がきれいね」「あたたかいね」など五感に関する声かけも、心を育てます。

ただいまリスト（例）

- ① カバンを置いて、手洗いうがい
- ② カバンの中身を全部出す
- ③ プリント類は所定の場所へ出す
- ④ 洗濯物は、洗濯かごへ入れる
- ⑤ 明日の準備（時間割）をする
- ⑥ ハンカチ、ティッシュ、体操服など準備できる物はしておく
- ⑦ 準備できない物（おうちの人に聞かないとわからない物など）は、メモして所定の場所へ置く
- ⑧ カバンを所定の場所へ置く



地域教育コーディネーター

清田智子

生涯学習課

25-7232