音

子育て講座

『絵本の大切さについて』

場所 日時 子育て支援センター 1月17日水午前10時30分~ (清里保育所内)

詳細

と保護者。

対象 0歳児~就学前のお子さん との大切さについて学びます。

子どもに絵本を読んであげるこ

保健福祉課子ども・子育てグループ 子育て支援センター **2**5-3192

ター)のご案内 こころの健康相談 (保健セン

健センターで保健師による

525-3850

- **・)) なお、事前に申し込みが必要です。 以外の相談も受け付けています。 とで軽くしてみませんか。ご本人 こころの中のもやもやを、 「こころの健康相談」を実施します 午前9時~11時30分 1**時** 1月29日月 清里町保健センター 保健福祉課保健グループ 話すこ

25-3850

思春期・こころの健康 (網走保健所) のご案内 相談

申込先 担当医 場所 日時 事前に申し込みが必要です。 相談を受け付けています。なお、 る相談や、こころの健康に関わる **5**0152-41-0697 網走保健所では、 2月2日金午後1時~5時 網走保健所 網走保健所健康推進課 北海道立向陽ヶ丘病院医師 思春期に関わ

行います 医師による心の悩み相談を

場所 申込期限 2月2日金 下さい。 詳細と申込先 込時にご相談下さい *自宅への訪問も可能ですの 安に関する面接相談を行います。 来町し、様々なこころの悩みや不 ご希望の方は、事前にお申込み 保健福祉課保健グループ 北海道立向陽ヶ丘病院の医師が 2月16日金午前10 清里町保健センター で申



、邪を予防するためには?

せします。 必要です。そのためには、十分な睡眠と ない抵抗力を養い、体力をつけることが 食事をきちんと摂ることが大切です。 適度な運動、そして栄養バランスの良い 今回は、食生活のコツについてお知ら 風邪を予防するには、ウイルスに負け

色に分類しています。 この表は、栄養素の特徴により食品を3 コツ① 栄養バランスの良い食事を摂る

【3色バランス】

黄色 赤色 緑色

●黄色 (主食)

ギー源となります。 力や体温になるもの。 主にご飯・パン・麺類や油脂など。 脳の唯一 のエネル

風邪に負けない体を作る! ~冬の「食生活」のコツ~ 血液や肉を作るもの。他に、基礎体力を

●赤色

(主菜)

つけ、抵抗力を高める働きもあります。

主に肉・魚・卵・大豆製品・乳製品な

ります。 高め、喉や鼻の粘膜を保護する働きもあ 体の調子を整えるもの。他に、免疫力を ●緑色

主に野菜・果物・キノコ・海藻類など

とができます。どのような食品を、どの 利用しましょう。 解りやすく覚えるためにぜひこの表を 分の食事のバランスを簡単に整えるこ ように組み合わせて食べるとよいかを、 「3色バランス」を活用することで、 自

度に食べましょう。 質も含みますので、摂り過ぎないよう適 なります。黄色と赤色は、カロリーや脂 食べると、栄養バランスの取れた食事に 毎食、この各色から2種類以上の食品を

免疫機能は高まります コツ② 温かい料理で体を温める 鍋・雑炊・スープなど ●体を温める料理の例 体が温まり、 血液循環が良くなるほど

●体を温める食品の例 ネギ・ニラ・にんにく・玉ネギ

· 生

る時は控えましょう。 的ですが、喉が痛む時や胃腸が弱ってい 働きや殺菌効果があり、 ※刺激成分や辛味成分は、消化を助ける 姜・唐辛子など 風邪予防に効果

<u>ភ 2 5 – 3 8 5 0</u> 保健福祉課保健グループ(保健センター内) FAX25-21 詳細 3 7