

ほけんだより 2月号 その2

●●● 札幌市立宮の丘中学校 保健室 2026. 2. 6 ●●●

まだ、素足に短いソックスで登校している人の姿を見かけます。寒さで体調を崩すのではと、とても心配です。マフラーやジャンパーだけでなく、足元も暖かくして登校してくださいね。
前回のほけんだよりの続きです。体の内側からもサポートして、免疫力をアップしましょう。

★ 免疫力UP! ~ IgA抗体を増やそう! ~

● 食べ物でサポート 1日のスタートに あたたかい食べ物・飲みもの を フラス ●



朝にもおすすめ・ぽかぽか系

しょうが・しょうが湯



スープ

ぶたじろ



みそ汁



お茶・白湯

など

● 腸内環境を整える（免疫力UP） ●

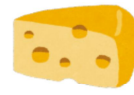
発酵食品

ヨーグルト



★ヨーグルトには
色々な種類が
あります

ナチュラルチーズ



★プロセスチーズは、
発酵食品ではない
ので注意してね☆



味噌



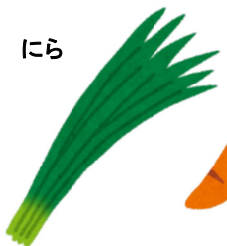
納豆

など

● 喉や鼻の粘膜を強くする（緑黄色野菜） ●

カロテン（ビタミンA）

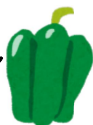
にら



にんじん



ピーマン



かぼちゃ



オクラ



チンゲン菜



ほうれん草



しゅんぎく
春菊



ブロッコリー



こまつな
小松菜



とうもろ
豆苗

など

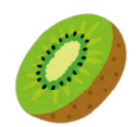
● 免疫力UP・抗ストレス作用がある ●

ビタミンC

かいわれだいこん



はくさい
白菜



キウイフルーツ

みかん



キャベツ



いちご
莓



カリフラワー

など

一度にたくさん食べるのではなく、バランスよく
継続して食べることが大切です。

