

ほけんだより

2024年 2月号
春江小学校
校長 小林 麻子
養護教諭 岩館 亜子

春江小学校の児童の皆さん、保護者の皆様こんにちは。養護教諭の角田が産休に入りましたので、1月から春江小学校の養護教諭になりました岩館亜子と申します。よろしくお願いいたします。

さて、3学期が始まり1ヶ月が経とうとしていますが、児童の皆さんは生活リズムを整えることはできていますか？3学期は今年度最後の締めくくりの大事な時期です。体調を万全に整え、楽しく、充実した学校生活を送れるように早寝早起き、バランスのとれた食事、適度な運動を心がけましょう。



感染症が流行しています！ しっかり予防をしましょう！！

3学期が始まり感染症が流行しています。春江小学校でもインフルエンザの流行により学級閉鎖のクラスがありました。ウイルスの種類にもよりますが、冬は空気が冷たく湿度も低いいためウイルスによって至適な環境となります。学校では感染症が流行しやすいのでしっかり対策をしましょう。

◎春江小学校で出ている感染症

- ・ インフルエンザ
- ・ 新型コロナウイルス
- ・ 溶連菌感染症
- ・ 感染性胃腸炎

○外から帰ってきたときや食事の前は手を洗いましょう



○こまめに部屋の換気をして、適度な加湿を心がけましょう



☆感染対策には

- ・ 感染源の排除
- ・ 感染経路の遮断
- ・ 宿主(人)の抵抗力の向上が重要です！

○十分な栄養と休養をとりましょう



○流行期は人ごみを避けましょう



2月の

ほけんもくひょう 保健目標

けんこう からだ
健康な体にするために、

た
しっかり食べましょう

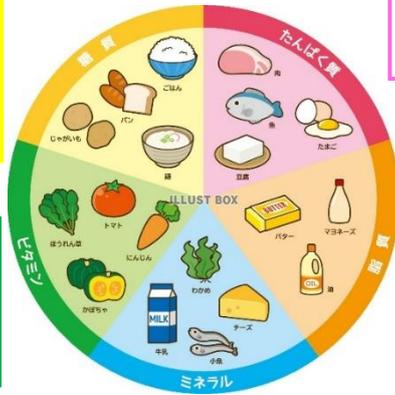
☆バランスの良い食事を心がけましょう

○炭水化物

エネルギーのもとになり、腸の調子を整え、便通をよくします

○ビタミン

炭水化物やたんぱく質をサポートして、体の調子を整えます



○たんぱく質

筋肉や皮ふ、爪、髪の毛など、からだを作ります

○脂質

力や体温のもとになるエネルギーを作り出します

○ミネラル

からだの調子を整えたり、骨や歯の材料になります

☆朝ご飯を食べましょう

朝起きた体はエネルギーが不足しています。前日の夜ご飯を食べてから10時間以上時間がたっている場合もありますし、寝ている間も体は様々な活動をしているのでエネルギーを消費しています。そのため、1日を元気に過ごすためには朝ごはんでのエネルギーチャージが重要になります。朝は時間がないという人や朝は食欲がわからないという人も少量でもいいので食べるようにし、朝ごはんを食べることを習慣化していきましょう。

朝ごはんは良い

こといっぱい!

頭が目覚めて

集中力アップ!

体温が上がり、

体が目覚める!

内臓が目覚めて

うんちが出る!

☆大豆を食べましょう

◎健康な体を作る

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど肉や卵に負けない良質なたんぱく質を含んでいます!

大豆を食べるとどんな
いいことがあるの?

◎歯や骨を強くする

大豆はカルシウムを多く含んでいるので骨や歯を強くします!

◎お腹の調子を整える

大豆は食物繊維を多く含んでいるので、便通をよくし、腸内環境を整えます!



◎脳を活発にする

大豆に含まれている「大豆レシチン」は脳のはたらきを活発にし、記憶力や集中力を高めます!

