

# ほけんだより

令和7年2月5日 No. 11  
江戸川区立篠崎第五小学校  
校長 山田勇一郎  
主任養護教諭

朝夕の冷え込みはまだあるものの、教室に入る日差しには温かさを感じるようになりました。

江戸川区内では新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの感染症がまだ続いている状況ですが、年末に比べて落ち着いてきています。本校でも今のところ感染症による欠席はありませんが、空気が乾燥していることもあり、咳によるお休みが多く見られます。引き続き、手洗いやうがいの励行、必要に応じたマスク着用など感染拡大防止に御協力をお願いします。

水分の摂取や睡眠、食事などの基本的な生活習慣を整え、気温に合わせて服装を上手に調整しながら体調を整えていきましょう。御家庭の御協力をよろしく申し上げます。



2/3に大なわ記録会を行いました。  
曇り空の中、記録に挑戦しました。

2月

ほけんもくひょう  
保健目標

たげんきす  
しっかり食べて、元気に過ごしましょう。



まいにち きそくただいじ  
毎日の規則正しい生活習慣が大事です。

せい  
大人だけじゃない！  
かっ  
生活習慣病  
しゅう  
かん  
びょう

せいかつしゅうかんびょう おとな びょうき おも  
生活習慣病という、大人の病気と思いがちですが、子どもでもなる  
かのうせい  
可能性があります。また、いまは発症してなくても大人になってからもいま  
せいかつ つづ  
生活を続けていると、生活習慣病につながってしまうこともあります。  
いま まいにち せいかつ みなお たいせつ  
今のうちから毎日の生活を見直していくことが大切です。

- えいよう しょうた  
✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- てきど うんどう  
✓ 適度な運動をする
- ね  
✓ たっぶり寝る
- じょうず はっさん  
✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ  
はじ  
始めてみましょう



まけんど  
危険度チェック！！(1つでも当てはまった人は要注意です！)

- あさごはんをた  
朝ごはんを食べない。
- あまりうんどう  
あまり運動しない。
- カップめんやスナック菓子をよくた  
カップ麺やスナック菓子をよく食べる。
- よくかまず、はやく  
よく噛まず、早食いをする。
- あぶら  
脂っこいものが好き。
- ねるじかんが  
寝る時間が遅い。

まいにち せいかつ みなお  
毎日の生活を見直して  
みましょう。





# あさ しっかり食べていますか？朝ごはん

朝ごはんは1日の元気の源です。人がもつ体内時計(睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどっている大切な機能)と、1日24時間の周期にはズレがあります。ズレを戻すのが「朝浴びる光」と「朝ごはん」です。朝起きて、朝日を浴びて朝ごはんを食べることで体内のスイッチが入り、1時間のズレをリセットしてくれます。

特に朝ごはんを食べると集中力が上がり、元気に一日を過ごすことができます。また、朝ごはんを食べていない人に比べて、学力も高くなると報告されています。

## あさ 朝ごはんははじめの一步

朝から料理することは大変です。夕飯の残りや毎日同じものを食べるなど手軽に食べられる工夫をしたり、準備をしたりしておくといいかもできません。

### ステップ1 先に 何か口に入れて… 忙しくても脳のエネルギー源の糖質をとりましょう。



食べる習慣がついたら

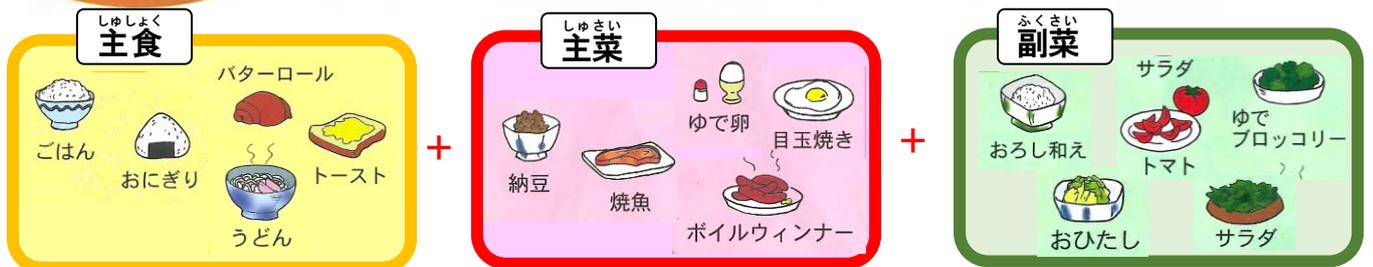
### ステップ2 少し手を加えてみて… 体を温め活動的にするたんぱく質と一緒にとりましょう。



※プラス飲み物があれば 食べやすくなります

さらに食べる習慣がついたら

### ステップ3 えいよう かんが 栄養バランスも考えて… 主食・主菜・副菜をそろえましょう。



汁物・飲み物



◆朝は、まだまだ寒さが厳しいです。体や脳を働かせるためにも食べ物を食べてくる必要があります。寒い冬は、特に温かい食べ物や汁物を食べてくることで体が動き出します。