

ほけんだより



町田市立小山中央小学校

NO10 2025. 1. 21 保健室

2025年が始まり一ヶ月が経とうとしています。

新しい年になり皆さんは何か目標を立てましたか？目標を達成するためにはコツコツ努力を積み重ねることが大切ですが、まず土台になる健康な心と体づくりをしましょう。

巳年の“へび”には、「新しい自分に生まれ変わる」という意味があると言われています。新しい自分に出会える素敵な年になるといいですね。



1月の保健目標

好き嫌いしないでしっかり食べましょう

主食・主菜・副菜の動き



エネルギーになる



体をつくる



体の調子を整える



不足しないようにしよう！

冬休みからおかえりなさい。
長い休みの後は、大人でも疲れやすくなったり頑張れないなあと思うことがあります。学校に行きたくないなあと感じている人がいたら、それはおかしいことではないので安心してください。

明るい気持ちで学校へ来た皆さん、嫌だなあという気持ちのなか学校へ来た皆さん、学校へいくことはできないけれど今読んでくれているみなさん。全員素晴らしいです。

何か不安なことがあったら、大人に相談しましょう。保健室でも待っています。



◆**主食**【体や脳を動かすエネルギーになる】
米やパンなどの炭水化物は、不足すると物事に集中できなくなったり、体が疲れやすくなったりします。

◆**主菜**【体をつくる】
肉や魚、卵などのタンパク質は、不足すると筋力が低下したり貧血になりやすくなったりします。

◆**副菜**【体の調子を整える】
野菜やきのこ類などの、ビタミン・ミネラル・食物繊維は、不足すると風邪をひきやすくなったり、体力がなくなったりします。



色々な食べ物の力が合わさって健康な体がつくれます



体温上げてパワーアップ!

温活

からだ なか あたた
体の中から温める

さゆ の
白湯を飲む

(50~60℃)



たいそう
ゆびのば体操をする
あし ゆび て ゆび
足の指に手の指をからめて
うご
動かす!



からだ そと あたた
体の外から温める

てぶくろ まふらー
手袋やマフラーなど
ぼうかん くっす み つ
防寒グッズを身に着ける



おふろ
お風呂につかる
かた あたた
肩まで温まる

インフルエンザ 流行中!

ニュースでも話題になっていますが、
全国で感染拡大が報じられています。
本校では、大幅に欠席者数が増えている
様子はありませんが、各学年に1名
は罹患しており、多いクラスでは2、
3名います。

寒い冬をみんなで元気に過ごすため
に、規則正しい生活習慣や、手洗いう
がい、換気等の感染症対策を忘れず
続けていきましょう。

しん たい そく てい 身体測定



おこな
を行いました!

☺ 8日~17日にかけて、今年度最後の身体測定を実施しました。体育着の準備等ありがとうございました。

☺ 身体測定後、結果を【けんこうカード】にてお知らせします。今年度最後の配布になりますので、4月・9月分もご確認いただき押印をして担任へ提出してください。(裏面の記入欄からは、保護者の皆様視点でのお子さんの様子を伺えることが嬉しく拝見しております。ありがとうございます。)

保護者の皆様へ



☺ けがや病気で医療機関を受診し、学校生活上配慮が必要な場合は連絡帳等で担任へお知らせください。

☺ ご家庭でもお子さんへ、感染症対策の声掛けをお願いいたします。

引き続き、子供たちが心身ともに健康に安心して学校生活を送れるようサポートしていきます。
本年もどうぞよろしくお願いいたします。

