ほけんだより



町田市立小山中央小学校 NO10 2025. 1. 21 保健室

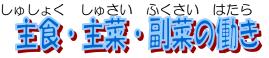
2025年が始まりーヶ月が経とうとしています。

***。 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 ヒワッx< っ。 かき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。 色年の"へび"には、「新りい首分に全まれ変わる」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。



がつ ほけんもくひょう **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



♠ . . ♠ . . ※ . . .

エネルギーになる







冬保みからおかえりなさい。

いばみの後は、大人でも疲れやすくなっ たり讃儀れないなぁと思うことがあります。 ^ஜ☆に行きたくないなぁと感じている人が いたら、それはおかしなことではないので 安心してください。

朝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踏さん、 愛えへいくことはできないけれど学読んで くれているみなさん。学賞素晴らしいです。 でかる。 である。 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。

不足しないようにしよう

◆主食【体や脳を動かすエネルギーになる】

ため はん たんずいかぶつ ふそく ものこと しゅうちゅう 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、^{からだ} 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】

cく cbys たまご たんぱくしっ 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。

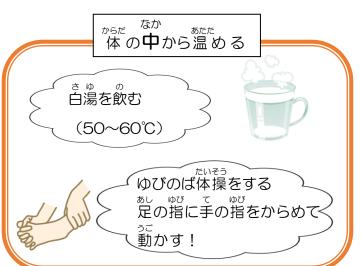
◆副菜【体の調子を整える】

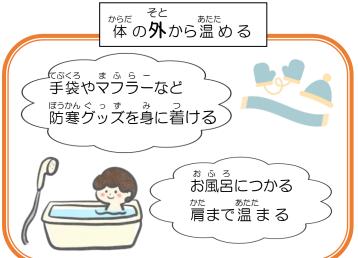
♥
きない
野菜やきのこ類などの、ビタミン・ミネラル・食物繊維は、 不足すると風邪をひきやすくなったり、体力がなくなった りします。



体温上げてパワーアップ!







*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、 学園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18名は罹患しており、多いクラスでは2、3%に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。

たけるであるなったい。たいでは、たけいました!

ஓ 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。)

- ☆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が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。

