



R7年1月
さいたま市立島小学校
保健室

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。

2025年になりました。今年の干支、巳年は蛇の脱皮イメージから変化や再生を意味しており、新しいことに挑戦したり変化を受け入れながら成長していく年とされています。みなさんも自分の殻を破れるような挑戦ができる年になるとよいですね。




クリスマスやお正月など行事の多かった冬休みですが、心と体をしっかり休めることができたでしょうか。お休み気分のまま学校生活を送ると、不注意でけがをしたり、体調を崩したりしてしまいます。気持ちを新たに切り替えて、良い1年のスタートを切りましょう。

1月の保健目標 食べ物の好き嫌いをなくそう



私たちが普段食べている食べ物には色々な種類の栄養素が含まれています。栄養素には様々な働きがあり、バランスよく食べることで体が成長していきます。皆さんの体は「成長期」といって、身長が伸び体重が増える時期であるため沢山の栄養を必要としています。強い骨や筋肉をつくるためにも、栄養のバランスが偏らないように食べることが重要です。

朝食をしっかり食べると体温が上がり、体が目覚め元気に活動することができます。保健室でも時々、寝坊をして何も食べずに登校したという人を見かけますが、体調を崩したり集中できなくなったりするので朝食を食べてから登校しましょう。また、野菜に含まれるビタミンは風邪を予防するのに役立ちます。好き嫌いで残したりせず、色々な食材をまんべんなく食べるようにしましょう。

<p>からだ 体をつくるもとになる 食べ物 あかいろ えいよう なかま ＜赤色の栄養の仲間たち＞</p>	<p>ちから たいおん 力や体温のもとになる 食べ物 きいろ えいよう なかま ＜黄色の栄養の仲間たち＞</p>	<p>からだ ちょうし 体の調子をととのえる 食べ物 みどりいろ えいよう なかま ＜緑色の栄養の仲間たち＞</p>
<p>ち きんにく ほね 血や筋肉・骨をつくっています。 おも しつ 主にタンパク質やカルシウムを含む食べ物です。 にく さかな たまご かい まめ どうふ なっとう 肉・魚・卵・貝・豆・豆腐・納豆・ ぎゅうにゅう 牛乳・チーズ・のり・わかめなど</p> 	<p>ちから たいおん からだ うご 力や体温など体を動かすエネルギーになります。 おも たんすい じつ しつ どうしつ 主に炭水化物や脂質、糖質が含まれる食べ物です。 こめ お米・パン・めん類・いも類・油・ バター・マーガリン・砂糖など</p> 	<p>からだ ちょうし とどの つか と こわ 体の調子をを整え疲れを取ったり壊れた細胞を直したりしています。 さいぼう なお 主にビタミン類、カリウムなどが含まれる食べ物です。 にんじん・ピーマン・トマト・ほうれん草・しいたけ・しめじ・みかん・バナナ・りんごなど</p> 

ねんせい
5年生で

しかじゅんかいしどう おこな 歯科巡回指導を行いました



◆ ◆ 今年度から5年生を対象に「歯科巡回指導」が行われています。島小学校でも、12月に歯科衛生士の小池田先生・中沢先生にお越しいただき、歯みがきについてのご指導をいただきました。当日は、歯肉炎について詳しく教えていただき、自分の歯肉を鏡で観察しました。歯肉の色がピンク色・三角形で引き締まっている・出血がない状態であれば健康ですが、歯肉が赤い・ブヨブヨして出血している場合は歯肉炎になっているそうです。みなさんも歯みがきをする時に1度自分の歯肉が健康な状態であるか観察してみましょう。

冬休み中に歯みがきカレンダーに取り組んでもらったかと思いますが、3学期も給食後の歯みがきを忘れずに行い、むし歯0を目指しましょう。

また、外出時など食後すぐに歯をみがくことが難しい時は、口に水を含んで「ぶくぶくうがい」で口の中をきれいにしましょう。



免疫、大活躍!

みなさんの体の中では、病気から体を守るために「免疫」が活躍しています。

- 1 体にウイルスが入ってきたら、自然免疫チームが来て戦います。
- 2 ウイルスをやっつけろ!
- 3 知らせを受けた獲得免疫チームもかけつけて戦います。
- 4 ウイルスをやっつけると獲得免疫チームは次の侵入に備えます。

大暴れするぞー!
行くぞー!
倒したぞー!
記録したからまた来ても大丈夫だ!

心の声に耳をすまして

やる気が出ない
集中できない
食欲がない
体がだるい

どれも心の不調のサインかもしれません。本当につらくなる前に、ゆっくり寝たり、気分転換をしたり、たくさん笑ったりして、たまったストレスを解消しましょう。

がっき しんたいけいそく おこな
< 3学期の身体計測を行います >

ぜんじつ ふろ はい からだ せいけつ
□前日はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。

たいいくぎ じゅんび
□体育着の準備をわすれずにしておきましょう。

とうじつ あたま うえ かみ け むす
□当日は頭の上で髪の毛を結ぶこと・とめることはしないようにしましょう。

せいちょう きろく たんにん せんせい へんきやく しんちょう たいじゅう
□成長の記録が担任の先生から返却されたら身長や体重を確認しましょう。成長曲線を書くとき身長や体重の推移を見ることができます。