

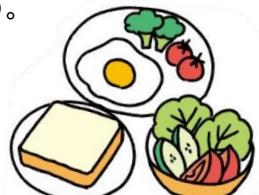


R8年1月  
さいたま市立島小学校  
保健室

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。

2026年が始まりました。今年の干支である『午』は、たくましい脚で大地を駆け抜ける様子から『活力』や『飛躍』の象徴とされています。みなさんにとて新たな挑戦や成長につながる年になるとよいですね。  
冬休みが明け3学期が始まりましたが、学期初めは不注意による怪我が起こりやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯で生活リズムを整え、気持ちを新たに切り替え良い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



みなさんは毎日どのような食事をしていますか？私たちの体は食べたものから作られています。成長期の強い骨や筋肉をつくるためには、食事の栄養バランスが偏らないように食べることが重要です。食べ物には多くの『栄養素』が含まれていて、体を健康にする働きがあります。栄養バランスよく食べることで丈夫な体へと成長していくので、好き嫌いせずに色々な食材を食べてみましょう。

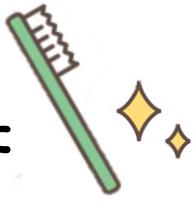


朝食をしっかりと食べると寒い冬でも体温が上がり、体が目覚め元気に活動することができます。時々、何も食べずに登校したという人を見かけますが、体調を崩したり集中できなくなったりするので朝食を食べてから登校しましょう。また、野菜に含まれるビタミンは風邪を予防するのに役立ちます。3学期を元気に過ごすためしっかり食べましょう。

からだ 体をつくるもとになる 食べ物 <赤色の栄養の仲間たち>	からら 力や体温のもとになる 食べ物 <黄色の栄養の仲間たち>	からだ 体の調子をととのえる 食べ物 <緑色の栄養の仲間たち>
<p>血や筋肉・骨をつくります。 主にタンパク質やカルシウムを含む食べ物です。</p> <p>肉・魚・卵・貝・豆・豆腐・納豆・牛乳・チーズ・のり・わかめなど</p> 	<p>力や体温など体を動かすエネルギーになります。</p> <p>主に炭水化物や脂質、糖質が含まれる食べ物です。</p> <p>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>体の調子を整え疲れを取ったり壊された細胞を直したりしています。</p> <p>主にビタミン類、カリウムなどが含まれる食べ物です。</p> <p>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> 

5年生に  
歯科

歯科巡回指導を行っていただきました



12月に歯科衛生士の小池田先生・中沢先生お越しいただき、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。歯肉が赤い・ブヨブヨしていて出血している場合は歯肉炎になっているそうです。歯肉炎は痛みを感じにくく、気づかないうちに進行してしまったため、歯肉を目で見て確認することが大切です。みなさんも歯みがきをする時に一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。

きゅうしょくごはわすおこなばぜろ  
給食後の歯みがきを忘れずに行い、むし歯〇を

めざす  
目指しましょう。

	けんこう 健康な歯肉	しにくえん 歯肉炎の歯肉
しにく 歯肉の色	いろ ピンク色	あか 赤い
かたち 形	さんかくけい 三角形	まる 丸い形
かた 固さ	ハリがある	ブヨブヨしている
しゅっけつ 出血	しゅっけつ 出血しない	しゅっけつ 出血がある



ねん　　さい　　しょ　　つめ　　き　　ひ  
1年で最初に爪を切る日とされていたのはいつ?



**1** 1月1日 **2** 1月7日 **3** 1月10日

ひ けんこう ねが ななくさ た ひ  
答えは 2 の 1 月 7 日。この日は健康を願って「七草がゆ」を食べる日でもあります。  
むかし ななくさ つく あま ななくさ みず い みず ゆび つめ  
昔は、七草がゆを作ったあとに余った七草を水に入れ、その水に指をつけてから爪を  
き ねん げん き す  
切ると 1 年を元気に過ごせるといわれていました。

**爪め**  
爪が長いと  
どうなる?

ボールに爪が  
つかって、剥がれたり  
き指をしたりする

つめ  
爪でひっかいて  
とも  
友だちにケガを  
させてしまう

つめ  
爪のすきまによごれや  
きん  
菌、ウイルスがたまり、  
びょうき げんいん  
病気の原因になる

みまも ふだん つめととの  
こうしたトラブルから身を守るためにも、普段から爪を整えておきましょう。

がっこう 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 せいかつ

  - 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

  - 体育着をわざれずに準備しておきましょう。

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 かくにん

  - 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。

