



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。みなさんにとっ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と食べましょう。

体をつくるもとになる 食べ物 ＜赤色の栄養の仲間たち＞	力や体温のもとになる 食べ物 ＜黄色の栄養の仲間たち＞	体の調子をととのえる 食べ物 ＜緑色の栄養の仲間たち＞
血や筋肉・骨をつくっています。 主にタンパク質やカルシウムを含む食べ物です。 肉・魚・卵・貝・豆・豆腐・納豆・牛乳・チーズ・のり・わかめなど	力や体温など体を動かすエネルギーになります。 主に炭水化物や脂質、糖質が含まれる食べ物です。 お米・パン・めん類・いも類・油・バター・マーガリン・砂糖など	体の調子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。 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

ねんせい
5年生に

し か じゅんかいし どう おこな

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いうため、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。

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。

	健康な歯肉	歯肉炎の歯肉
歯肉の色	ピンク色	赤い
形	三角形	丸い形
固さ	ハリがある	ブヨブヨしている
出血	出血しない	出血がある



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

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。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切ると1年を元気に過ごせるといわれていました。

ど
う
な
る
？

ボールに爪が
ひっかかって、剥がれたり
突き指をしたりする

爪でひっかいて
友達ちにケガを
させてしまう

爪のすきまによごれや
菌、ウイルスがたまり、
病気の原因になる

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。

< 3学期の身体計測を行います >

- ☐ 前日はお風呂に入り、体を清潔にしておきましょう。
- ☐ 体育着をわすれずに準備しておきましょう。
- ☐ 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。
- ☐ 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。

