

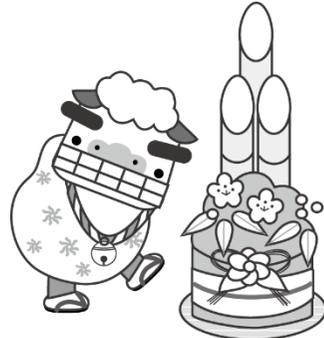
ほけんだより 1月

お家の人と
読みましょう

あけましておめでとうございます。いつもより少し短い冬休み、元気に過ごせましたか？ケガをしてしまった人はいませんか？
2021年は丑年です。干支の動物の中で一番ゆっくりと動く牛。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めると良いそうです。健康な体作りも、毎日の積み重ねが大切！「早寝・早起き・朝ごはん」ですよ。

鴻巣市立広田小学校 保健室 2021. 1. 6 家庭数

1月の保健目標
カゼを防ごう！



1月の保健行事

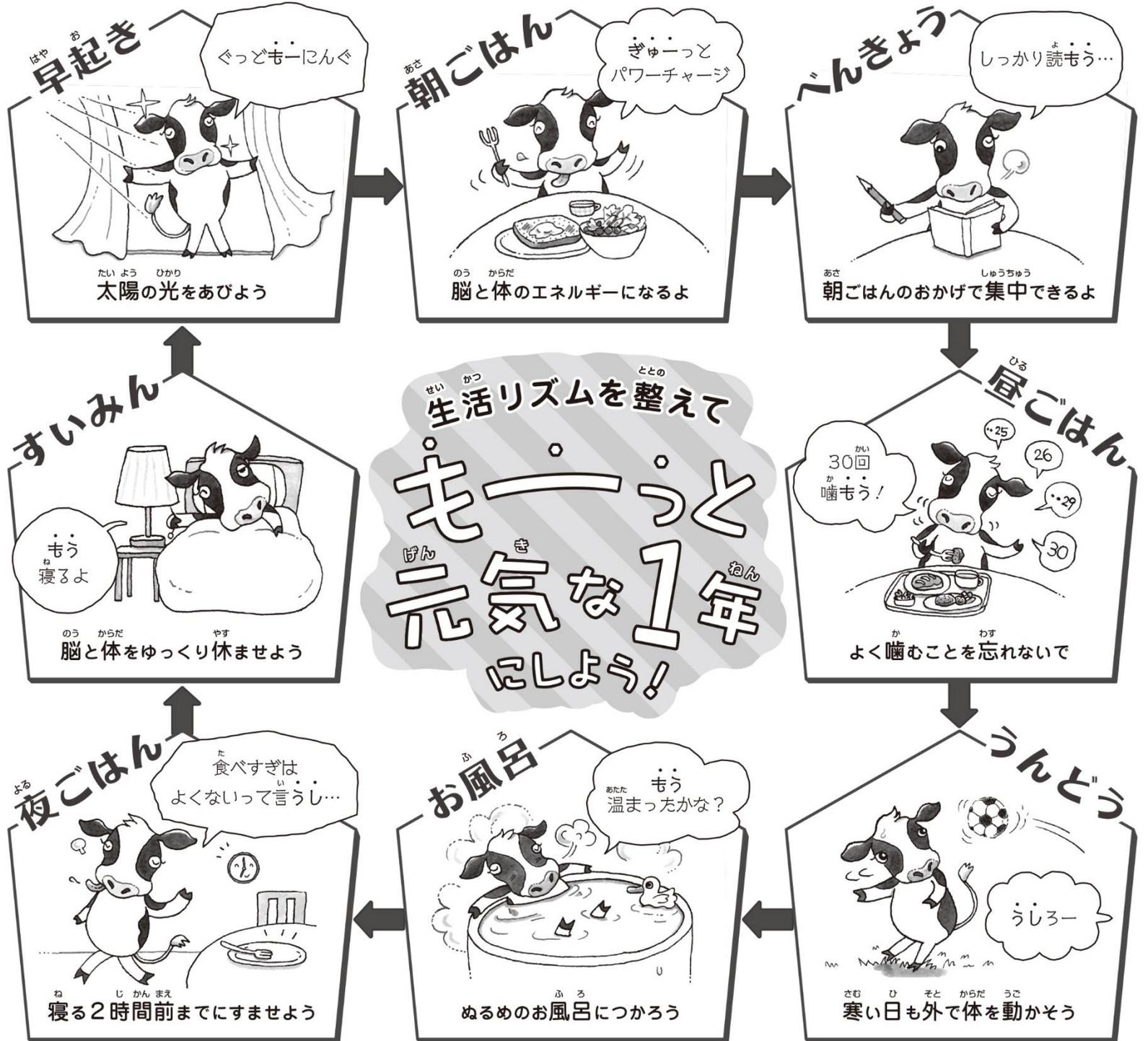
日付	時間	内容	該当学年
14日(木)	午前中	発育測定	1・2年生
15日(金)			3・4年生・ひまわり学級
18日(月)			5・6年生
20日(水)	11:00~	小児生活習慣病予防検診	4年生・5年生該当者

アレルギー対応食について

鴻巣市では、食物アレルギーのある児童に対して、除去食を提供しています。除去食の対応を希望される場合は、医療機関を受診し、関係書類の提出が必要となります。すでに対応中の児童には、1月中旬頃に書類をお渡しする予定です。御確認と御提出をよろしくお願いいたします。

また、新しく来年度より除去食を希望する場合、連絡帳等を通して、学校まで御連絡ください。必要な書類をお渡しします。

児童の成長とともに、アレルギー対応も変わっていくことと思います。関係書類の年度ごとの提出と、それに基づいた関係職員との面談の実施に、御理解、御協力いただけますよう、よろしくお願いいたします。



体を温める食べ物ものはどれ?

食べ物には体を温めるものと、冷やすものがあります。
この中の温めるものはどれでしょう?



見わけるコツは...

土の中にできる

発酵している

色が濃い

ニラ、ニンニク、ネギ、しょうが、みそ、なつとう、ナス、トマト、れんこん、カボチャ、バナナ、にんじん、レタス、きゅうり

運動すると、いいことがいっぱいあるよ!



病気に負けない
体力がつく



夜しっかり眠れて
毎日気分もすっきり



疲れにくい
からだになる



肥満や生活習慣病の
予防になる



ガマンの多かった2020年。
今年のはびのびした1年になりま
すようー願掛けぬりえをどうぞ。

令和2年度 第1回 学校保健委員会を実施しました!

今回のテーマは健康と睡眠です。保健委員会からの睡眠アンケートの結果発表、東洋羽毛工業株式会社 上級睡眠健康指導士 新矢昭吾先生からの講演、学校医 椎貝典子先生からの御指導と盛りだくさんでした。御参加いただいた保護者様、ありがとうございました。



保健委員会の発表から

よい睡眠のために、自分たちでできることを考えてみました。

1. 自分で時計を見て判断し、動く!
2. 日中に体をたくさん動かす!
3. テレビ、ゲーム、携帯電話など家の人との約束を守る!

新矢昭吾先生から

キーワード：早起き・早寝・朝ごはん!

早起きしないと、夜、早くに眠くなりません。眠くても頑張って早起きしましょう。朝ごはんを、しっかり食べることで、夜、眠くなるホルモンも作られます。

よい睡眠はよいことがいっぱいです。

1. 記憶力がよくなる。
2. スポーツがうまくなる。
3. からだが成長する。
4. 病気にかかりにくくなる。
5. 心も体も元気になる。

小学1~4年生は9時間半、小学5・6年生は9時間の睡眠時間が必要です。



学校医 椎貝典子先生から

睡眠ホルモンと言われているメラトニン。これは幸福ホルモンと言われるセロトニンからできています。これを増やすため、朝ごはんには肉や魚、大豆製品、乳製品、ナッツ類等を摂ることも大切です。せっかく作ったメラトニンもブルーライトで分泌が抑制されてしまいます。

