

ほけんだより 1月

令和7年1月8日
さいたま市立善前小学校

1月の保健目標『手洗い・うがいをしよう』

あけましておめでとうございます!冬休みはリフレッシュできましたか?始業式の朝、登校してくるみなさんから元気なあいさつがたくさん聞こえて、気持ちよく新年を迎えることができました。2学期に引き続き、かぜやインフルエンザが流行しています。生活習慣を見直して、3学期も健康に過ごしましょう。



ウイルスはあちこちに…



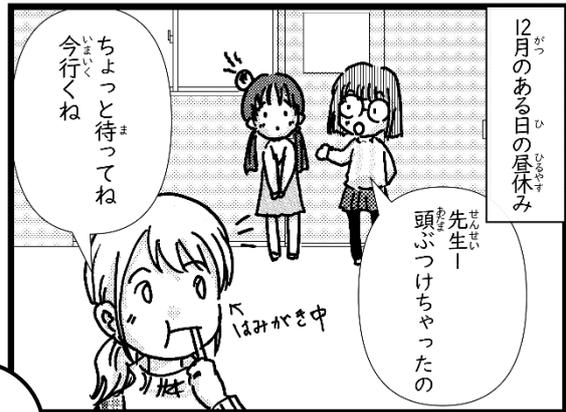
だから手洗いが大切



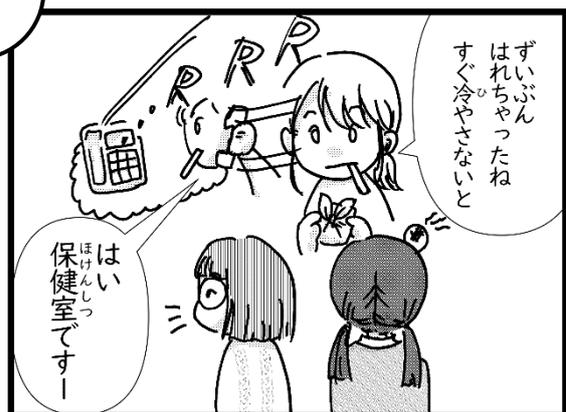
手を洗ったら
すぐにふこう

手についた水が蒸発するときに皮膚の水分が
うばわれ、乾燥や手荒れのもとになります

ほけんしつ きまぐれマンガ



3 | 1
4 | 2





ポイントは…



3学期の身体計測、みなさんはどれくらい背が伸びましたか？計測のときにお話したように、骨の成長には「睡眠」が大切な働きをしています。

けれども、中には「いっぱい寝ているけど、なかなか身長が伸びないなあ」と感じている人もいます。実は、骨の成長には他にも大切なポイントがあるのです。

骨の栄養を十分にとる

骨の栄養といえば…そう、カルシウム。乳製品、とうふや納豆、小松菜、魚介類などに多く含まれています。現代の日本人は大人も子どももカルシウムが足りていないと言われています。これらの食べ物をすすんで食べるようにしてみましょう。

骨の栄養をしっかりと吸収させる

カルシウムを骨にとりこむためには、お日さまの助けが必要です。日光をあびると、カルシウムなど骨の栄養が吸収されやすくなります。寒さに負けず、外でからだを動かしましょう。

骨を鍛える

骨をじょうぶにするためには、運動して骨に刺激をあたえることが必要です。歩く、走る、とくにジャンプなどの動きが骨に刺激をあたえます。なわとびやタイヤとびなど、遊びながらできそうですね。

成長の様子は、一人ひとり違ってきます。
これからも自分の成長を楽しみに、すくすく育っていきましょう！



ぐっすり眠れない人へ…

寝る前にこんなことをしていませんか？



寝るギリギリまで
スマホなどを操作している



アツアツのお風呂に
つかっている



ものをパクパク
食べている