

ほけんだより1月

大石小学校
令和8年1月
保健室



1月も終わりが近づき、いよいよ寒さが本格的になってきました。外に出るのがつらい日もありますが、体を動かしたり、服装を調節したりしてちょっとした工夫で体を温かく保つことができます。寒さに負けず、元気に過ごしましょう。

冬を温かく過ごすための「温活」あれこれ

3つの首(首・手首・足首)を温める



マフラーや手袋などの小物を上手に使おう!

温かい食べ物や飲み物を摄取する



ショウガなど体を温める食材も取り入れよう!

湯船に

ゆっくりかかる



手湯や足湯もいいよ!

適度な運動をして

筋肉をつける

筋肉量が
ふ
増えると
体温もアップ!



冷えに効くツボ

(三陰交や湧泉など)をマッサージする



さんいんこう
「三陰交」



ゆうせん
「湧泉」

「冬の水分補給」も忘れずに!

冬はのどがかわきにくいでですが、体の中はかんそうしています。のどがカラカラだとウイルスがつきやすくなるので、休み時間にはこまめな水分補給をしましょう。

<おうちの方へ>

アレルギー調査票について

先日配布しましたアレルギー調査票がまだ未提出の方は、ご提出をお願いいたします。

学校生活で特別な配慮が必要な場合は医師の診断の下、養護教諭や担任等との相談の上、対応を決めさせていただきます。

身体計測を行いました

健康手帳を配布しました。まだお手持ちの方は、成長曲線をご記入の上、担任までご提出ください。お子さんの成長で気になることがございましたら、保健室までご相談ください。



<おうちの方へ>

1年生 アレルギーについての授業を行いました

「食物アレルギーについて知り、みんなで楽しめる食べ方を考えよう」というめあてで、栄養教諭と養護教諭が1年生に向けた授業を行いました。

食物アレルギーは命に係わる重大な症状があること、もし症状が出た場合、周りの人に知らせること、具合の悪い子が近くにいたら、近くの大人に知らせること等を学びました。



児童の感想

- ちかくでおともだちがたおれたらたせないようにしてちかくの先生やおとなにしらせる。
- あかちゃんからおとなまでのあいだにアレルギーがかわるのをはじめてしってよかったです。
- ふだんからアレルギーがある子には、なにがはいつているのかがわからないときは、あげないように気をつけたいです。

みんなでたのしくたべるために…

- ① すききらいじやないよ
- ② あげないよ
- ③ しらせるよ

大石地区学校保健委員会が開催されました



12/3（水）に大石中学校で地域学校保健委員会が開催されました。（株）Meiji 出前講座より、中学2年生を対象に「考えよう！成長期の体づくり」と題して、成長期に必要な栄養について詳しく教えていただきました。

成長期（小学校高学年～中学生）は成長する分として大人より多くの栄養が必要です。主食・主菜・副菜の3つがそろったバランスの良い食事が大切です。

また、カルシウムやたんぱく質の多い食品をとること、8時間以上の睡眠をとること、就寝前に牛乳を飲むこと、就寝前のデジタルデバイスの使用を控えたり、部屋を暗くしたりして、質の良い睡眠を心がけること等、成長に大切なポイントを学びました。

（株）Meiji 様よりご案内

食事の栄養が気になったら…

- 食の栄養バランスチェック**
<https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/exp/diagnosis/>

○**明治の食育おすすめレシピ**

- <https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/shokukurecipe/>