

ほけんだより 1月

令和6年1月9日
城北小学校 保健室
No.9

がつ ほけんもくひょう
1月の保健目標

ふゆ げんき
冬を元気にすごそう

生活リズムチェックを行います

寒さや乾燥等が増し、インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行する季節となりました。健康な生活についての意識を高め、生活リズムを整えることを目的として、生活リズムチェック表の取組を行います。ご家庭でのご協力をお願いします。

配布：1月10日

期間：1月11日～1月17日

提出：1月19日まで

早起き	朝ごはん	運動	歯みがき	排便
十分な睡眠は、脳や体の疲れをとり、抵抗力を高めま す。夜更かしすると、朝寝坊や食欲 がわからないこともあるので、夜は早 く寝ましょう。	朝食は、脳や体を 目覚めさせます。 一日を元気にスタ ートさせるために は欠かせません。 	適度な運動は体の 調子を整えます。 また、体力が向上 し、抵抗力を高め ます。外で遊んだ り運動したりしま しょう。 	食後は丁寧に歯み がきをしましょ う。口腔内の清潔 は、病気予防にも つながります。 	朝食後は腸が刺激 されて排便がしや すいため、トイレ に行く習慣をつけ ましょう。 また、便意を我慢 せず、便意を感じ た時にトイレに行 きましょう。

令和5年度学校保健委員会を開催しました

1月21日に雪印メグミルク株式会社の森永加奈子様を講師として「骨・カルシウムセミナー」と題した講話を行い、骨の役割や構造、骨の健康を維持するポイント等についてお話していただきました。骨密度は20代でピークとなり、その後は徐々に減少するのが一般的で、成長期にピークをいかに高めておくかが生涯にわたっての骨の健康を維持するカギとなるそうです。栄養バランスの良い食事・適度な運動・睡眠は、骨にとっても大切ということでした。お子さんの今の過ごし方が、未来につながっています。ご家庭での健康づくりを引き続きよろしくをお願いします。

カルシウムの多い食材 牛乳 プロセスチーズ
ヨーグルト 大豆製品 海そう 小魚 緑黄色野菜

