



令和3年 11月

おおさわしょうがっこう 大沢小学校 ほけんしつ 保健室

～早ね・早起き・朝ごはん～

11月の保健目標

寒さに負けない体をつくろう

夏間はぽかぽかと暖かい日もありますが、朝晩は冷え込むようになってきました。全国的に新型コロナウィルス感染症の感染者は減少していますが、冬はかぜやインフルエンザが流行する季節でもあります。引き続き、手洗い・咳工チケット・換気などの予防対策を行っていくことが大切です。また、教室では換気をしていますので、暖かい服装を心がけると良いですね。



小児生活習慣病予防健診の当日は、
長袖シャツを着用してください。血圧
測定の後、長袖を腕までまくり、採血を行
います。また、当日は腕に負担のかかる運動
は避けてください。



いい歯の日 一本一本ていねいに歯みがき

80歳で20本以上の自分の歯を保つために、意識して続けよう歯の健康習慣！



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック！

おうちの方へ

歯科検診の後、歯科医院を受診されて治療が済んだ方は、治療済みのお知らせを学校まで提出していただきますようお願ひいたします。

おうちの方へ

水筒について

感染症予防対策（水道での密集を避ける・こまめな水分補給）のため、引き続き水筒の持参をお願いいたします。

水筒には、水またはお茶を入れてください。



学校ジャージ（ハーフパンツ）寄付のお願い

学校で衣服が汚れてしまったときのための着替え用ハーフパンツが不足しています。

サイズが小さくなり、着られなくなったハーフパンツがありましたら、寄付していただけると大変ありがとうございます。現在、不足しているサイズは次のとおりです。

○ハーフパンツ

120cm、130cm、140cm、150cm



10月に全学年で食に関する指導を実施しました

～南原小学校 栄養教諭 吉原先生に来ていただきました～

- 1年生「なんでもたべよう」
- 2年生「やさいパワーのひみつをしろう」
- 3年生「おやつのとり方の工夫」
- 4年生「食べ物の3つのはたらき」
- 5年生「五大栄養素のはたらきと食品のグループ」
- 6年生「くふうしようおいしい食事」

人間の骨は10代の後半にはほぼ完成します。
最大骨量がどれくらいあるかで一生の骨の量が決まり、この最大骨量が多いほど骨粗しょう症になりにくいのです。



成長期である小学生の体は、成長するために栄養を欲しがっている状態です。
朝起きたら朝ごはんを食べて、夜の間に失ったエネルギーを頭と体に補給しないと、次のような問題が起こります。

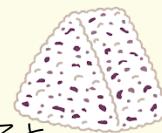
- ・脳がエネルギー不足で、集中力や記憶力が低下する
 - ・やる気が出ない、イライラする
 - ・お腹までに空腹になり、勉強やスポーツでパワーを発揮できない
- 小学生が健やかに成長するためには、朝ごはんが欠かせません。



主食・主菜・副菜がそろった簡単朝ごはん

○おにぎり

鮭フレークやゆかりなどを混ぜると、食べやすくなります。



○スクランブルエッグ

ミックスベジタブルや、切ったウィンナー・トマトなどを入れると
彩りがよくなります。



○みそ汁

とうふやわかめなど、お好みの具材を入れてください。
体も温まります。



○バナナ

バナナは脳のエネルギー源になります。

