

ほけんだより1月

令和8年1月8日
昭島市立武蔵野小学校 保健室
学級指導資料
No. 15

今年も元気＆笑顔ですごせる1年に！

保健便り冬休み特集「寒さに負けない元気な心と体をつくろう！」の4日間のチェックにたくさんの子どもたちが取り組んでいました。保護者の皆様、御協力ありがとうございました。

そして、3学期を元気にスタートするために、1月12日（月）から17日（土）は3学期のすまいるカードが始まります。寒くともグッドモーニング60分で心も体も健康に過ごしましょう。今回は「みんなで健康になろうbingo」を作りました。パーフェクトbingoをめざしましょう。提出は1月20日（火）です。

1月の身体測定が始まります

頭の上でむすばないでね

1月9日	金	6年生
1月13日	火	5年生
1月15日	木	4年生
1月16日	金	3年生
1月20日	火	2年生
1月21日	水	1年生

☆お願い☆

- 体育着で測定します。忘れないようにしましょう。
- 正しく計測するため、髪型は横で結ぶ等にしてください。
ポニーテールなど頭の上で結ばないようにしましょう。
- 「健康の記録」に記録して御家庭に持ち帰ります。
- ご確認の上、サイン又は押印をして学校に提出してください。



運動不足

になっていませんか？

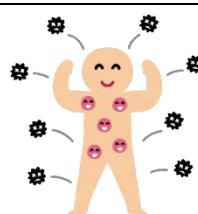


最近、「寒いから、外で遊びたくないなあ」「温かい部屋でゴロゴロしていたいなあ」と思っていませんか。でも、体を動かすと、健康にとてもよいことがあります。

運動すると、血液(けつえき)の流れがよくなります。

そうすると、

体のすみずみまで酸素(さんそ)や栄養(えいよう)がとどくので、元気いっぱいになり、病気とたたかう力(めんえき)も高まります。



骨や筋肉をきたえることになります。



夜はぐっすり眠れます。



心の健康にも役立ちます。

適度に体を動かすと、気分がすっきりします。



お勧めの運動は、縄跳、ストレッチ、鬼ごっこ、散歩などです。昔から「子供は風の子、元気な子」と言います。休み時間や放課後は、元気に外へ出て遊びましょう。難しく考えず、散歩からやってみましょう。

グッドモーニング60分ができた人の数と割合

【2学期の生活習慣カードの結果を一部紹介します】

	GM60が平日5日できた人	GM60が1日もできなかった人
1年生	44人	6人
2年生	29人	4人
3年生	35人	0人
4年生	26人	6人
5年生	33人	7人
6年生	21人	11人
合計	188人(50%)	34人(9%)

グッドモーニング60分ができた人は、
1学期と比べて、45人(13%)多くなりました。



4日間と5日間を合わせると64%となりました。
しかし、グッドモーニング60分が1日・0日の人は、64人(17%)でした。

なぜ、起きられないのか、どうしたら起きられそうのかを考えて、少しずつでも、できるようにしていきましょう。
GM60分で朝食をゆっくり食べましょう。

誰と食べましたか(未回答者を除く)※合計回数

一人で食べた	425回	23%
家族と食べた	1249回	74%
食べない	15回	1%



今回の朝食に関する調査項目は、「誰と食べたか」に注目しました。
回数の合計を平均すると、全校で23%の児童が一人で食べていました。
家族と食べている児童は、74%でした。

保護者の方が早く出勤する場合や忙しい場合もあることでしょう、
の中でも朝の時間にお子さんと一緒に食卓を囲む時間があると、
食べたものや食欲を見て体調や確認できますし、会話も生まれ、落ち着いて
学校に登校できるのではないかでしょうか。無理のない範囲で結構です
ので、お子さんと和やかに朝食を食べられるよう工夫しましょう。「心の
栄養」になることでしょう。

「お腹が空いたよ」「え？まだ2時間目だけど…」

専科(音楽、図工、算数)の教員から、「2時間目なのにもう、お腹が空いたと言う児童がいます。」と聞きました。それも、一度や二度でなく、日常的にあるそうです。給食まで「頭と体」が元気に過ごせるよう、内容を見直しましょう。

ご飯とパン、どちらがよいのでしょうか。	どちらも体を動かすエネルギーのもとになる糖質(炭水化物)がたくさん含まれています。ご飯は、食べた後消化・吸収がゆっくりと進みます。そのために脳に栄養が行くまで少し時間がかかります。それは、お腹が空くのが遅いことでもあり、給食まで元気に体を動かすことができます。パンはご飯よりも消化・吸収が早いので、脳に栄養が早く届きます。体全体の目覚めも早くになります。でも、消化・吸収が早いことで、給食の前になるとおなかが空いてしまうことがあるかもしれません。人によって食べたいものに違いもあり、日によっても変わりますから、どちらがよいとは言えません。どちらにしても、バランスがよいメニューにすることが大切です。
成長期に大切な栄養は？	体を作り成長させる「たんぱく質」がたくさん含まれる魚、肉、卵、豆類などを食べましょう。朝のたんぱく質は「集中力」「記憶力」を高めます。牛乳は骨や歯を作るもとになる「カルシウム」がたくさん含まれています。骨が大きくなり、体全体が大きくなるのはカルシウムのおかげです。給食の牛乳は、毎日とれる大切なカルシウム源です。苦手でも少しずつ挑戦しましょう。イライラする気持ちを静めてくれるという、心にも良い栄養素です。ビタミン・ミネラル、貧血予防の鉄分等も大切です。栄養素はどれか一つで万能でなく補い合って働きます。バランスよく摂りましょう。

