

ほけんだより 11月

令和6年11月号
和良比小学校保健室

11月の保健目標

食事と健康について考えよう

猛暑日が続いていた夏から一変し、急に肌寒さを感じる日々が増えてきました。寒暖差が大きいと、エネルギーの消費量も多く、疲れが溜まりやすくなります。また、空気も乾燥してくるこの季節は、ウイルスが好む環境になり、さらなる感染症の流行も予測されます。本格的な冬へむけて、規則正しい生活で疲れを残さず、寒さとウイルスに負けない身体作りをしていきましょう。

冬を健康に過ごすために… 必要な食事とは？

冬は体が冷えやすく、空気も乾燥するため、1年で最も免疫力が低下します。免疫力を高めるために必要な栄養素をご家庭の料理にも取り入れてみませんか？

ビタミンC

《ウイルスへの抵抗力を高める》
柑橘類や赤・黄ピーマン、ブロッコリー、キャベツなどに多く含まれます。

ビタミンD

《免疫細胞の働きを促進する》
魚類、きのこ類、卵などに多く含まれます。
日光を浴びることで皮膚からも合成されます。

亜鉛

《免疫機能をサポートする》
牡蠣や魚類、牛肉などに多く含まれますが、豆腐やチーズなどからも摂取できます。
亜鉛は体に貯蓄しておくことができないため、日頃から摂取しましょう。

さらに、これらの食材を使って、スープや煮込み料理にすると、体もぽかぽかで免疫力アップ！

★免疫力アップスープ
ブロッコリー、キャベツ、しめじ、えのき、牛肉、豆腐
(お好きな味付けでどうぞ★)

生姜をいれるとさらに体ぽかぽかですね！

最も大切なのは、朝ごはんを食べることです。冬は外が明るくなるのも遅く、寒くて布団からなかなか出られないこともありますね。そのような時こそ、温かいスープなどを食べ、しっかり体温を上げて、脳を活性化させましょう。

今月からマラソン活動も始まります。朝ごはんが食べられているか、健康観察と合わせてお子さんの様子を見ていただければと思います。

学級担任と養護教諭で授業を行いました。

4年生 保健体育 体の発育・発達

4年生の保健体育 体の発育・発達 「おとなのからだになるじゅんぴ」の単位について、学級担任と養護教諭と一緒に授業を行いました。

体も心も大きく成長する「思春期」の始期である4年生へ、男性と女性の体つきの違いや射精・月経のしくみ、心の変化についてお話ししました。最初は少し恥ずかしいという気持ちを持っていた子どもたちですが、真剣に興味をもって授業に取り組み、授業後には様々な感想を書いてくれました。

思春期は、たくさんの悩みや戸惑いが出てくる時期です。学校でもたくさんの目で子どもたちを見守っていきますので、ご家庭でもぜひ話題にさせていただき、大人への変化についての話や相談のきっかけにいただければと思います。

★感想をご紹介します。

- ・体が変化するのがこわかったけど、どのように変化するか分かったので安心できた。
- ・ぼくは、今できることが分かったし、これから起こる変化も成長したと思って過ごせる。
- ・思春期におこることは恥ずかしくないことだと分かり、嫌だったのが嫌ではなくなった。
- ・今日から自分の体をもっと大切にしたいと思った。
- ・男子と女子の体の変化はこんなに違うんだと分かった。
- ・変化する時期には個人差があるから、早くても遅くてもあせらなくていいと思った。そして、早い人のことも遅い人のことも絶対ばかにしない。
- ・目に見えない大きさの命のもとから自分たちのように成長することにおどろいた。
- ・友達や家族に反抗してしまうことが増えたけど、成長だと思ってうまく自分の心と向き合っていく。



お知らせ

♪本校の10月にあった感染症は以下の通りです。

- ・溶連菌感染症
- ・新型コロナウイルス感染症
- ・ヘルパンギーナ
- ・手足口病
- ・マイコプラズマ感染症

♪感染症と診断された場合、療養報告書や登校許可書が必要となります。

- ・インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、伝染性紅斑、マイコプラズマ感染症 ⇒保護者記入のもの
- ・その他の感染症 ⇒医者記入のもの