

ほけんだより 11月



令和7年10月31日

吉岡小学校 ほけんしつ

11月7日は『立冬』です。こよみの上では冬となります。そろそろ冬支度を始める時期ですね。10月後半からインフルエンザ、かぜをひく子がたくさん増えました。手洗い、うがい、規則正しい生活、体調が悪いときは無理をしないようにして、感染症を予防しましょう。

また、11月は「いい姿勢の日(11月1日)」「いい歯の日(11月8日)」「いい皮ふの日(11月12日)」など、健康にかかわる「いい〇〇の日」がたくさんあります。11月は健康について考える月にしてみましょう!



11月の保健目標～食べ物と健康について考えよう!

食事は、体をつくる、かぜを予防する、毎日元気に活動するためのエネルギーになるなど、健康にはかせません。とくに、小学生のみなさんはこれからどんどん体が成長していくため、栄養をとることがとても大切です。ですが、栄養がかたよっている、多すぎるといいうのも良くありません。1日3食バランスの良い食事がとれていますか?

ふだんの食事について、ふり返り、バランスのとれた食事を心がけましょう!



◆食事の役割

朝ごはん

- ・脳、胃腸、筋肉にスイッチが入り生活リズムが整う。
- ・体温が上がり、午前中元気に活動したり、病気を予防できる。
- ・脳のエネルギーほきゅうをして、勉強に集中できたり、心が安定する。

昼ごはん

- ・午後からの活動に必要なエネルギーをほきゅうする。
- ・成長に必要な栄養素を安定してほきゅうする。
- ・リフレッシュになる。

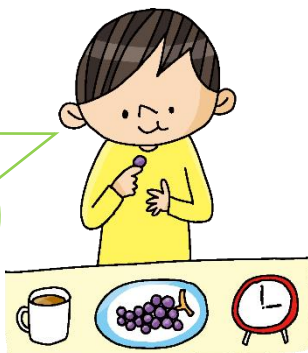
夜ごはん

- ・一日使った頭と体のつかれを回復させて、次の日にそなえる。
- ・朝ごはん、昼ごはんでは足りていなかった栄養素をほきゅうする。
- ・家族とコミュニケーションを図る場になる。

おやつは、食べる時間と量を考えて

おやつは食事の前に食べすぎたり、時間を決めずに、だらだら食べたりすると、大切な1日3回のごはんがきちんと食べられなくなってしまいます。また、栄養がかたよることによって将来大きな病気につながることも…。

おかし・ジュースはおうちのひとと時間を決めて、一回に食べる・飲む分だけを出すようにしましょう。



からだを温めてめんえき力アップ

感染症が増えるこれからの季節。体温が1℃上がると5倍ほど、ウイルスとたたかうめんえき力が上がると言われています。寒くなるこの時期こそ、からだを温める食べ物、飲みものを取り入れてみましょう。

A・Bどちらの方が、からだを温めるでしょうか?



① A: かぼちゃ B: ほうれんそう



② A: にんじん B: トマト



③ A: りんご B: バナナ



【こたえ】① A ② A ③ B

保護者の方へ ◆マラソン練習がはじまります◆

お子さまがマラソン練習にベストな状態で参加できるよう、朝食を食べて登校する、十分な休息をとるといった体調管理を今一度よろしく願いいたします。

また、かぜ等の感染症や体調不良時は、治療後、体力が回復してから参加をさせてください。喘息や心疾患を持ち、管理中のお子さまは、主治医に相談しながら参加していただきますよう、よろしくお願いいたします。