

ほけんだより



令和7年1月
さいたま市立三室小学校

1月の保健目標
すききらいなく
なんでも食べよう

令和7年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。
冬休み中のお子さんは元気に過ごせましたか。お子さんの冬休み中の健康状況を把握するため、「冬休み中の健康状況調査」を配付しました。ご記入の上、
1月10日(金)までに担任へご提出ください。よろしくお願ひいたします。

< 身体計測があります >

1月 8日(水) 5・6年生
9日(木) 1・2年生
10日(金) 3・4年生
14日(火) なかよし

長い髪を結ぶ位置は
下の方か、横にして
ください。



- ① 計測は体育着です。身長・体重をはかります。
- ② 担任から健康カードを配付されましたら、成長の記録(体重、身長)のグラフをお子さんと一緒に作成し、裏面の保護者④に捺印し担任までご提出ください。

1月7日(火)～1月11日(土)は元気チェック週間です!

1月の学校生活目標は「健康に気を付けて生活しよう」です。3学期が始まりましたが、朝なかなか布団から起き上がれない児童がいるようです。寒さに負けず元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが重要です。「元気チェックカード」を配付しますので、お子様と起きる時刻を決め、自分の力で朝起きるようにさせてください。
好き嫌いせずに3食しっかりと食べ、寒い冬を元気に過ごしていきましょう。



元気チェックカードを使って・・・

スイッチ!

ふゆ やす

冬休みモード >>> 学校モード

がっ こう

しんがつき はじ しょうがつ きぶん むだ ひと
新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか?

ふゆやす せいかつ か ひと がっこう き か
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ! ①

はや お
早起き



き じこく お あさひ
決まった時刻に起きて朝日

あ はやお
を浴びましょう。早起きする
よる しぜん ねむ はや ね
と夜も自然と眠くなり、早寝
にもつながります。

スイッチ! ②

あさ
朝ごはん



からだ のう め ぎ にち
体と脳が目覚め、1日のエネ
ルギー源になります。菓子パン
などではなく、栄養バランスの
よい食事を心がけて。

スイッチ! ③

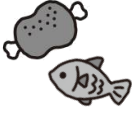


うん どう
運動



さむ うんどう からだ なか
寒いときこそ運動で体の中
からポカポカに。体がほどよ
く疲れれば、夜もぐっすり眠
れます。

< 好き嫌いをなく食べることができていますか? >

今月の保健目標は「すききらいなくなんでも食べよう」です。食べ物は、その働きによって、赤・黄・緑の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループからバランスよく食べることができているか、普段の食事をチェックしてみましょう。自分が何をどれくらい食べているかを知ることが、健康を守ることに繋がります。日頃から、食事の内容やバランスを意識する習慣を身につけましょう。

赤のグループ	黄のグループ	緑のグループ
<p>血や筋肉をつくる。 主にタンパク質やカルシウムを含む食べ物。 肉・魚・卵・貝・豆・豆腐・納豆・牛乳・チーズ・のり・わかめなど</p> 	<p>力や体温など体を動かすエネルギーになる。主に炭水化物や脂質、糖質が含まれる食べ物。 米・パン・めん類・いも類・油・バター・マーガリン・砂糖など</p> 	<p>体の調子を整える。主にビタミン類、無機質などが含まれる食べ物。 にんじん・トマト・ほうれん草・しいたけ・しめじ・みかん・バナナ・りんごなど</p> 



～ 冬はやけどにご注意 ～

底冷えするような寒さが続くこの時季は、ご家庭でも様々な暖房器具をご使用のことと思います。子どもの皮膚は大人よりも薄く、やけどの跡も残りやすいため暖房器具の使用には十分ご注意ください。また、万が一やけどをしてしまった場合は、すぐに流水で患部を冷やしましょう。

服の上からやけどした際は、無理に脱がせようとせずに、服の上から冷水をかけて冷やそうにしましょう。



< 夜尿症ってなに? >

・おねしょと夜尿症の違い

「おねしょ」と呼ばれる夜寝ている間の尿漏れですが、5歳以降で月1回以上のおねしょが3か月以上続く場合は「夜尿症」と診断され、治療が必要な場合があります。夜尿症はアレルギー疾患に次いで2番目に多い小児の慢性疾患といわれています。推定で、日本の小中学生を含む5～15歳の約80万人に夜尿症があると考えられています。

・どうして夜尿症になるの?

寝ている間に作られる尿の量が多すぎたり、膀胱に尿を十分にためられなかったりすることが関係しています。夜尿症の場合、膀胱が尿であふれそうになっても起きられないため、寝ている間に尿もれをしてしまいます。一般的に夜尿症は成長とともに自然に治癒しますが、早めに治療することで、治癒率が高くなるという報告があります。詳しく知りたい方は保健室までご相談ください。

