

ほいねだより

令和 5 年 1 月 9 日
北区立豊川小学校
校長 中村 順子
養護 加納 純子

新

しい年が始まりました。今年は『甲辰（きのえ・たつ）』の年です。「甲」は第1位という意味を持ち、「辰」は十二支の中で唯一の架空の生き物、龍（竜）を意味しています。龍は、水や海の神として祀られており、竜巻や雷などの自然現象を起こす大自然の躍動を象徴しています。『龍が現れると、めでたいことが起こる』と伝えられてきました。

そのため、甲辰には、『成功という芽が成長していき、姿を整えていく』という縁起の良い意味があります。昨年、努力して実ってきたものが成功につながって行くのでしょうか。継続は力なりですね。今年からでも、何かやってみたいことを始めてみませんか。

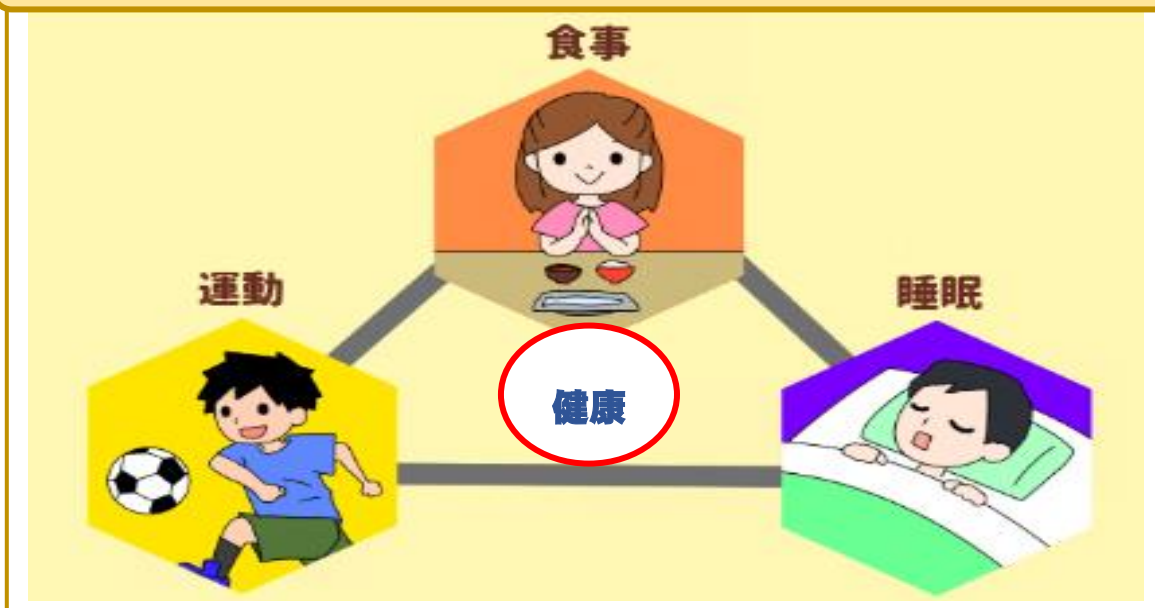
<今月の保健目標>

寒い冬を元気にすごそう

冬は、年々寒さを増しているように感じます。まだまだ乾燥した寒い日が続きますので、抵抗力を上げて病気や感染症に罹らないように『食事・運動・休養』のバランスをとっていきましょう。

食事は栄養バランスを考えて食べ、出来るだけ体を動かして運動し、早寝・早起き出来るように質の良い睡眠をとることを意識して行っていきましょう。

何をするにも健康が第一。そのために必要なのは、やはり、...



保健行事予定 <1月>

10日(水)	発育測定(3年)
11日(木)	発育測定(2年)
12日(金)	発育測定(1年)
17日(水)	発育測定(4-2)
18日(木)	発育測定(4-1, 5年, 6-1)
19日(金)	発育測定(6-2・4くみ)

<お知らせ>

- ① 発育測定日には、体育着を忘れずに持たせてください。
- ② 発育測定の結果を配付します。



1月の発育測定が終了しましたら、結果を配付します。ご家族でお子さんの成長をご確認ください。



腸内環境、整っていますか？



腸内環境の乱れは、免疫機能の低下につながります。
感染症などにもかかりやすくなりますので注意しましょう！

腸内環境を整えるには



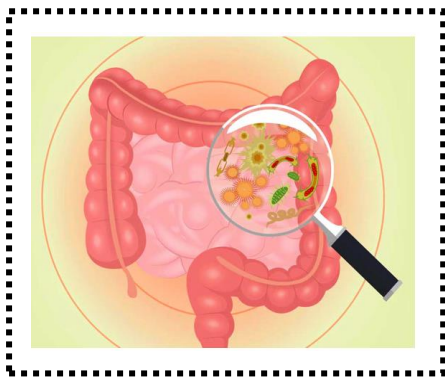
【食事面】

バランスの良い食事を心がける。とくに発酵食品や食物繊維の多い食品をとるとよい。



【生活習慣面】

適度な運動、十分な睡眠、ストレスの解消などによって自律神経のバランスが崩れないようにする。



腸の7つの役割（デトックスマップより）

- 1) 腸内細菌の住処
- 2) 栄養素の消化・吸収
- 3) 老廃物や毒素を排泄する通り道
- 4) 解毒
- 5) ビタミンを作る
- 6) ホルモンを作る
- 7) 腸管免疫

※本校でも腹痛で保健室に来室する児童が多く、排便をすると良くなる場合が多いです。便秘は腸の働きの中でも一番の大敵です。登校前にすっきりと排便できるような生活ができるとうれしいですね。

7つのまちがいをさがそう！

お子さんと一緒にやってみてください♪



こた
答えは保健室前の掲示板にあるので、みてみてくださいね☆