

ほけんだより



令和8年2月18日
鳥屋小学校 保健室
☆うちのひとよんでね

ひ すこ なが はる ちか かん らいしゅう ねんせい おく かい ねんせい
日が少しずつ長くなり、春が近づいてきているのを感じます。来週は6年生を送る会があります。6年生へのありがとうの気持ちを伝え、すてきな会になるといいですね。
いっぽう インフルエンザ B型の流行はまだ続いています。当日みんなが元気に参加できるように「手洗い、マスク、換気」の対策を続けていきましょう。

自分や友達を大切にして過ごそう



がつ ほけんもくひょう こころ かんが わたし まいにち たの かな きも
2月の保健目標は、「心について考えよう」です。私たちは毎日、うれしい、楽しい、悲しいなどいろいろな気持ちをもちながら過ごしています。中でも、悲しいことや腹がたつこと、心配なことなどがあると、心はつかれてしまいます。そのような時には、自分の好きなことをする、ひと休みする、友達と遊ぶ、おしゃべりする、おいしいものを食べるなどして、心をスッキリさせてあげましょう。自分の心が元気になる方法をぜひ見つけてみてくださいね。

いま このクラスのみんなと過ごす時間も残りわずかとなりました。もしも周りに元気がない友達がいたら、みなさんはどうしますか？ちょっとした声かけや、相手をおもいやる行動が相手の気持ちを明るくしたり、元気づけたりすることがあります。あたたかい気持ちの輪がクラスの中でひろがり、みんなで楽しく過ごせるといいですね。



友だちにどっちの言葉をたくさん使っていますか？

ださい あっち行け どうでもいい クライ バカ ありがとう スキ てっだ手伝うよ

ひだりがわ ことば ことば あいて こころ きず かな
左側の言葉は、相手の心が傷ついたり、悲しくなる言葉です。右側の言葉は、相手が勇気づけられたり、明るい気持ちになる言葉です。

あなたも、失敗した時に「ださい」と笑われて悲しくなったことや、友だちのためにした行動に「ありがとう」と言われてうれしくなった

ことがあつたのではないでしようか。おなじように、あなたの言葉にも相手の気持ちを変える大きな力があります。

日頃から「どんな言葉を使うと相手が喜ぶかな？」と考えるようにすると、きっとずっと仲良くいられますよ。



あさ いちにち げんき “朝ごはん”で 一日を元気に スタート!



1月の授業参観時、学校保健委員会を開催しました。保護者の皆様には、たくさんのご参加、感想用紙記入にご協力いただき、ありがとうございました。

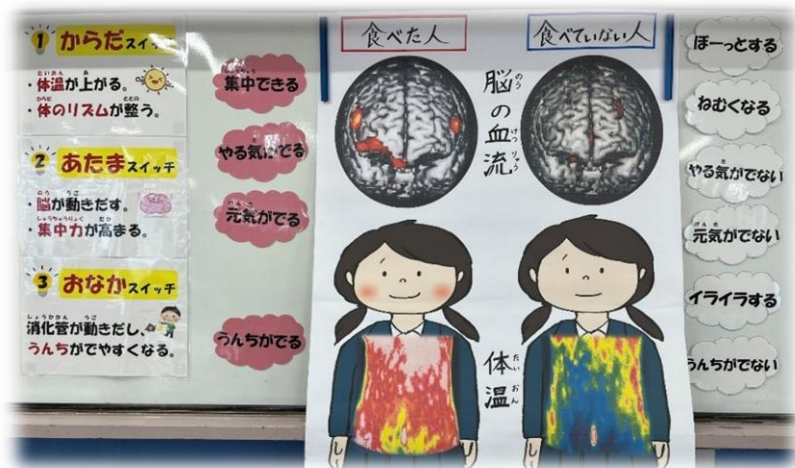
保護者の方の感想からは、朝ごはんへの意識が変化の様子や、早速実践されている様子などがみられ、うれしく思いました。ぜひ、これからも“続けられる朝ごはん”で、子どもたちの元気なスタートを支えていただけたらと思います。

児童のみなさんも、朝ごはんを用意してくださる家族の方へ感謝の気持ちをわすれずに、毎朝しっかりと食べて登校できるといいですね。朝ごはんを食べてくると、きっと毎日の勉強や運動がどんどん楽しくなると思います。

裏面には、朝ごはんに関するアンケート結果や感想等を載せてありますので、ぜひご覧ください。

① 保健指導

養護教諭より、「朝ごはんの役割」、「朝ごはんに食べたらいいもの」、「生活リズムを整えておくことの大切さ」について、話をしました。



② 学校保健委員会

目ヶ谷栄養教諭より、「朝ごはんが入れてくれる3つのスイッチ(脳・体・心)」、「朝ごはんの具体例」等について、話をしました。ある研究によると、朝ごはんを食べない子どもは、イライラ感が強まる傾向にあることも分かっているそうです。

朝食は「学ぶ力」「体の成長」「心の安定」を支えてくれます

完璧ではなく、「続けられる朝食」が大切です

家庭でできる小さな工夫が、子どもの1日を大きく変えてくれます



子どもの「好き」に寄り添う工夫

<p>ステップ① 簡単に食べられるものから はじめましょう</p>	<p>ステップ② 主食+たんぱく質</p>	<p>ステップ③ 主食+たんぱく質+ビタミン・ミネラル</p>
---	---------------------------	-------------------------------------

かんどう
③感想



児童より

きょうのはなさいやさいとおはなをたべるとたべたい
とてのうのはだらきと、たいおんのことが
ぜんぜんちかって、あさごはんをたべるとけ
んこうになりやすい、とおもいました。
これから、あさごはんをたべてやさいをたべ
よう、とおもいました。

1年

分かったことは、からだやあたまに
スイッチがはいることです。
このエネルギーをたくさんとりたいてす。
これから、はやね、はやあきをして、
朝ごはんをたべ、よく食べたいです。

2年

私が今日話を聞いて大切だと思うのは早くねる→早く
おきる→あさごはんをたべる→集めておこななるのくり
かえしだから生活リズムと守るといいと思いました。
これから、朝ごはんに、色々なものをついかけ
ようと思いました。3つのエネルギーを大事にします。

3年

朝ごはんをパンはたくさん食べたいけどごはんは
ときどきしかたべないから、パンでもいいけどそれに
デザートのようなものや、たまご、牛乳、さかなもいれ、し
たべないと思いました。(ごはんのときも)
ならいことでもいつも夜ねるのが11時ぐらいから
これから、ならいことかあ、おきてても10時までには
ねたいと思いました。

4年

パンやごはんだけでなく、他のもの
もしっかり食べて、元気を付けたい。
これから、
ごはんは、な、どうといっしょに食べたり、パンは、くだもの
いっしょに食べたい。
はやねはやあきをして、あさごはんを食べる時間を増やしたい。
(6時におきる) (7時おきる) (7時30分までにねる) (10時までにねる)

5年

朝ごはんを食べた時と食べない時の体かたきちから
と知れて、休みの日はゲームをしていて食べない時が
たまにあったので
これから、休みの日も毎日朝ごはんを食べるように
心がけていきたいと思いました。

6年



お家の方より

お家の方より

※上記のお子様の感想や学校保健委員会の話を聞いて
の感想など、ご自由にお書きください。

朝は時間がながた、あわたたにパン
にはることが多かったが、おにぎりになると手早くに
子供の好きな具を入れて作ると喜んで食べて
くれることがおあつちなで良かったと思う。
つぎは、具ださんなみエサにするのと野菜も
多くとれるのが、実をこいとしたいと思ってる。

お家の方より

※上記のお子様の感想や学校保健委員会の話を聞いて
の感想など、ご自由にお書きください。

とても分かりやすく、勉強になりました。
朝、食欲のない子は、本当にたべさせるのが
大変なので、無理せず、かんぱみももどめず、
食べられるようにがんばります。

お家の方より

※上記のお子様の感想や学校保健委員会の話を聞いて
の感想など、ご自由にお書きください。

毎朝、ご飯とおかずとジュースを心がけています。
本もろろんと毎朝全部食べています。
たに、早寝早起きの「早寝」ができていない日のほうが多いです。
寝ているときも、成長のためにたくさんエネルギーを
使っていることだったので、毎日早寝をしよう身につけてほしい。
早寝、早起き、朝ごはん、この3つをしっかりとできるように
サポートしていきたいと思ってる。

お家の方より

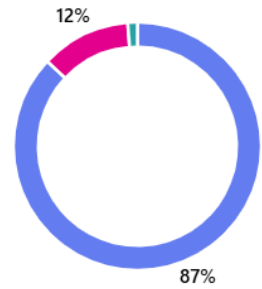
※上記のお子様の感想や学校保健委員会の話を聞いて
の感想など、ご自由にお書きください。

朝食の大切さは日々子ども達に伝えています、学校で
話を聞き、より理解できたようでよかったです。「早寝早起き、
朝ごはん」を心がけさせることは、親から子どもへの生活習慣の
プレゼントになると信じて、これからも頑張ります。
且つ谷先生のお話の中の「完璧でも継続する朝ごはん」に
ホッとしました。気持ちよく、朝送り出していきます。
ありがとうございました。

～朝ごはんアンケート 結果～

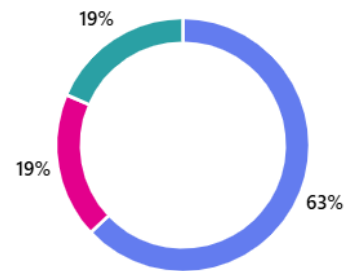
① あなたは、朝ごはんを食べていますか？

- まいにち食べる 208
- ときどき食べない 28
- まいにち食べない 3



② 朝ごはんを「時々食べない」、「毎日食べない」と答えた人に聞きます。朝ごはんを食べない理由はなんですか？

- じかんがないから 17
- たべたいとおもわないから 5
- おなかがすいていないから 5
- その他 0



③ 朝ごはんの“主食”で食べる人が多いものは、どれですか？

- たべない 0
- ごはん 114
- パン 108
- めん類（うどん、そば、スパゲッティなど） 7
- シリアル（コーンフレーク、グラノーラなど） 7



④ “主食（ご飯、パン、めん類、シリアル）”の他に、何を食べますか？ 当てはまるものを全て選んでください。

- たべない 12
- たまご（めだまやき、スクランブルエッグなど） 123
- にく（ハム・ベーコン・ウィンナーなど） 102
- さかな 33
- なっとう 50
- やさい 67
- くだもの 70
- ヨーグルト 87
- おかし 11
- みそしる・スープ 104
- ぎゅうにゅう 63
- ジュース 19
- おちゃ 91
- その他 27

