

ほけんだより 10月

令和7年9月30日
中央区立豊海小学校
校長 芳賀 幸生
養護教諭 大澤 由佳

少しずつ秋の気配が感じられるようになってきました。運動会の練習も始まり、子供たちが一生懸命に取り組む姿が、保健室からも見られます。季節の変わり目は、気温や湿度の変化が大きく、体調を崩しやすい時期です。朝ごはんをしっかり食べて、練習に負けない体づくりをサポートしていきましょう。

朝ごはんでこんなに変わる?!

★ 朝ごはんを食べた ★

頭 脳が目覚めて
勉強に集中できる



おなか

腸が動いてうんちが
気持ちよく出る



体 体温が
上がって
元気に
動ける

★ 朝ごはんを食べていない ★

頭 エネルギー不足で
頭がぼーとする



おなか

腸が刺激されず
うんちが気持ちよく出ない



体 思い切り
遊ぶ元氣
が出ない

朝ごはんが一日を楽しく過ごすためのカギ。勉強も遊びも、がんばるには
まず朝ごはんから。

めざせ食生活改善

栄養3・3運動

3色の食品群

赤色

体（血や肉）をつくる

- 肉類 ● 魚類
- 卵類 ● 大豆製品
- 乳製品



黄色

体を動かす力になる

- ごはん類 ● パン類
- 麺類 ● 芋類
- 油類 ● 砂糖類



- 野菜 ● きのこと類
- 海藻類 ● 果物類

緑色

体の調子を整える



栄養3・3運動とは

毎日「朝・昼・夕の3食」「食品群の3色がそろった食事」とをとろうという運動です。これを意識すると結果的にバランスよく栄養をとりやすくなります。

まずは **ちよい足し** からスタート!

例 パンに **ちよい足し**

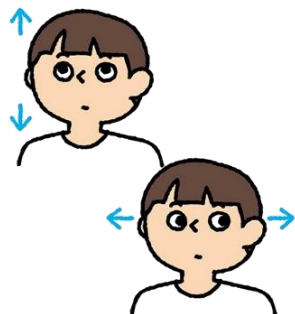


うどんに **ちよい足し**

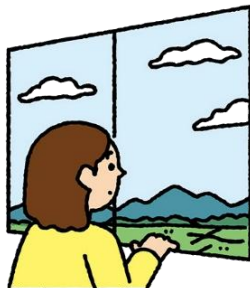


10月10日は目の愛護デー

知らず知らず酷使してしまっている目。普段から規則正しく過ごし、目にやさしい生活を心がけることが大切です。またプラスαとして積極的に目をいたわる時間もとるようにしましょう。



眼球を上下左右に動かすなどして、目の筋肉をストレッチ。



近くを見ている時間が続いた後は、遠くの景色を眺める。



40℃くらいの蒸しタオルなどで、5～10分程度温める。



痛みや充血がある場合は、水で固く絞ったタオル等で冷やす。



発育測定の結果

*9月に行った発育測定の平均値です。

表中の「伸び」「増え」は、4月平均との比較です。

男子	9月身長	4月からの伸び	9月体重	4月からの増え	女子	9月身長	4月からの伸び	9月体重	4月からの増え
1年	120.3	2.6	22.2	1.0	1年	119.8	3.0	22.6	1.3
2年	126.0	2.7	25.1	1.3	2年	123.9	2.9	24.4	1.6
3年	131.1	1.8	28.5	1.2	3年	131.1	2.6	27.3	1.4
4年	137.6	2.0	33.5	1.7	4年	136.4	2.7	31.0	1.8
5年	142.3	2.3	37.6	1.6	5年	144.9	3.2	36.8	2.1
6年	150.8	3.0	40.9	1.8	6年	151.2	2.2	40.8	1.3

感染症のお知らせ 以下の報告がありました。

・手足口病 ・ヘルパンギーナ ・溶連菌 ・コロナウイルス

手足口病やヘルパンギーナ感染症は、出席停止の扱いになります。登校の際は、HPにある登校許可証明書をダウンロードしていただき、学校までご提出ください。よろしくお願いいたします。