

# ほけんだよ11月

令和2年11月2日  
練馬区立泉新小学校  
校長 豊田 克史  
保健室 川岸 由佳

日が暮れるのが早くなり、寒さも増してきましたが、まだまだ気持ちのいい秋晴れの日もありますね。上着を重ね着するなど、気温にあった服装を選びましょう。外で遊んで体力をつけ、寒さに負けない体づくりを心がけましょう。

11月の保健目標

外で元気に遊ぼう



き そく 正しい生活

た いりよくをつける

え いようをとる

て あらいをする



## 昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

体（筋肉や骨）をつくる

たんぱく質・脂質・ミネラル

エネルギーになる

炭水化物・たんぱく質・脂質

体のはたらきを助ける

ビタミン・ミネラル・



に入るのは、50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。



食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう

# ただ たいおんはか ～正しく体温測れていますか？～



まいあさ けんこうかんさつ たいおん はか  
毎朝、健康観察のために体温を測って  
おも ぼけんしつ たいおん はか  
いると思います。保健室でも体温を測るとき  
があります。エラー音が鳴ったり、体温  
ひく だけだ だけだ はか ひと おお  
が低くでたりと正しく測れてない人が多く  
います。体温はみんなの体の状態がわか  
けんこう のバロメーター」。正しい体温計  
つか  
の使い方をマスターしましょう。

## たいおん 体温のヒミツ① 体温にはリズムがある。

いち 日の中で変化のリズムがあります。ねむ 眠っている間は低く、  
お 起きて活動するにつれて上がってきます。ゆうがた 夕方  
がピークで、よる 夜  
にかけてまた少しずつ下がってきます。

## たいおん 体温のヒミツ② 平熱が36℃以下だと「低体温」

ふだん 普段の体温（平熱）が36℃以下の「低体温」の人数が増えて  
い いると言われています。げんいん 原因は生活リズムの乱れだと考えられ  
ています。かいぜん 改善するために大切なことは、よく食べて、よく動  
き、よく寝ることです。せいかつ 生活リズムを見直してみましょう。

保護者の皆様へ

- 今月末に、定期健康診断の結果をまとめた「健康カード」をお渡しします。ご覧になりましたら、保護者印を押し、担任にご提出ください。
- 検診が終わりましたら、必要な人に「結果のお知らせ」をお渡しします。「結果のお知らせ」を受け取られましたら、速やかに医療機関に受診していただき、「受診報告書」を担任へ提出してください。定期通院をしている場合は、その旨を保護者の方が「受診報告書」に記入し、提出していただいても構いません。
- 「結果のお知らせ」を渡された人でも医師の診断の結果、「異状なし」とされる場合もあります。学校での健康診断は、スクリーニング（病気・異常の疑いのあるものを選び出すこと）であるため、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。