

ほげんだよ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



感染症に
負けない

からだをきたえて
元気に過ごそう!

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
がかつどう 活動するにつれて上がってきます。よる 夜
すこ 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 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よう。

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。