

ほけんだより

下生井小

2月

まだまだ寒い日が続きますが、2月は“こよみ”の上では春です。葉が落ちてしまっ、枯れているように見える木々も、春が近づくと芽を出し、花を咲かせたりしますよ。あたたかい春が早く来るといいですね。

今、かぜやインフルエンザが流行っています。手洗い・うがい・消毒・マスク着用をしてしっかり感染対策をしましょう。

2月の保健目標

からだ くふう
体をきたえる工夫をしよう

骨を健康に保つには

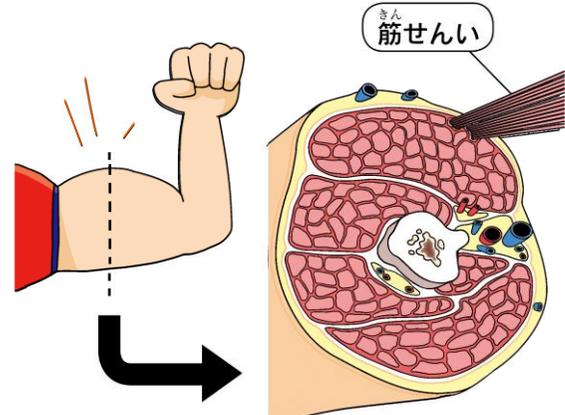
骨を健康に保つには、骨のもととなるカルシウムなどの栄養素をしっかりとることが大切です。骨をつくるにはビタミンDやたんぱく質も必要なので、バランスのよい食事をしましょう。また、骨をつくる骨芽細胞を活性化するには、なわとびやランニングなどの運動をすることが役立ちます。

カルシウムが
多く入った食品



筋肉のつくり

筋肉は、「筋せんい」と呼ばれる細長いひものような形の細ぼうがたくさん集まってできたものです。筋せんいが縮むことによって、筋肉全体が収縮して、私たちは、投げたり、走ったり、さまざまな表情をしたりすることができます。内臓にも筋肉があって、心臓や胃などを動かしています。



禁煙ジュニアサポーターズ

6年生が禁煙ジュニアサポーターズの講話を聞きました。タバコによる健康被害について学びました。

タバコを吸っている人と吸わない人では外見でも違いが出てきたり、タバコに含まれる化学物質は**5000種類**でそのうち有害物質は**200種類**も含んでいるそうです。



グループワークで、タバコを誘われたとき、どんなふうに断るか、考えました。そして実際にロールプレイングで断り方に挑戦してみました。



2月3日は節分

みなさんの家では、2月3日に豆まきをしますか？「鬼は外！福は内！」って言いますね。その豆まきで使っているのは大豆。大豆には小さいながらも栄養がたっぷり入っているといわれています。



貧血予防の鉄やたんぱく質、腸のはたらきをよくする食物せんい、カルシウム、ビタミンB1などがふくまれているよ！



ほくをたくさん食べて元気になってね！



小さい体に、たくさんの栄養がつまっているよ！「畑の肉」といわれているよ！

