

# ほけんだより3月 がっ

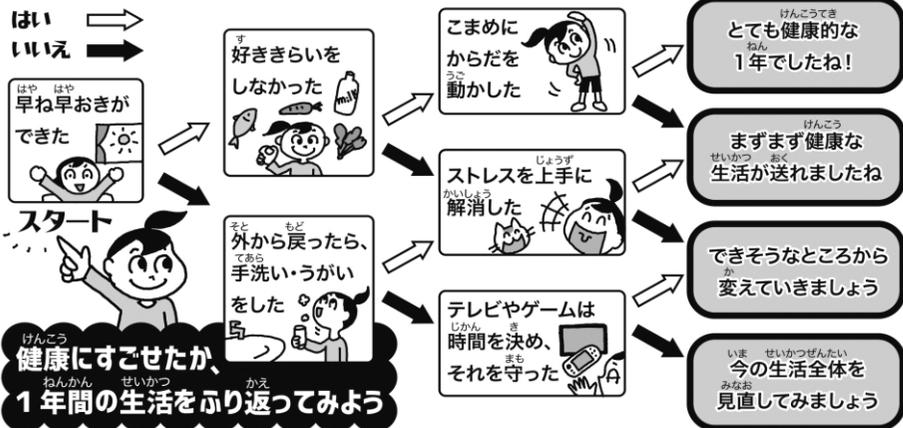
令和7年3月3日 桜町小学校 保健室

太陽の暖かさに春の気配を感じるようになりました。しかし、急に気温が低くなる日もあるので、寒暖差の影響で体調を崩しやすくなります。天気や気候に合わせた服装を心がけましょう。

今年度もあと少し。みんなが気持ちよく今の学年を終えられるよう、最後のひと月、大切に過ごしましょう。

## 3月の保健目標 健康生活の反省をしよう

できたことはこれからも続けて、できなかったことは反省し、これからの生活に活かしていきましょう。



### けがの申請はお済みですか

学校管理下でけがにより病院を受診した場合には、日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の対象となります。事故発生日から2年が過ぎると時効となります。申請をされる方は、早めに書類の提出をお願いします。

### スクールカウンセラー来校について

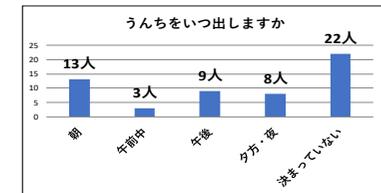
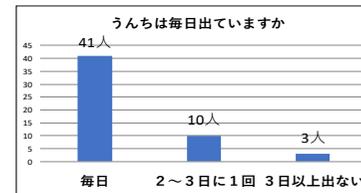
スクールカウンセラーが、3月14日(金)に来校されます。(今年度最終) 面談(相談)をご希望の方は、2日前までに【申込フォーム】又は電話でお申し込みください。3月は、進学や進級を控え、心が不安になる時期でもあります。お子様のことので気になることがありましたら、早めに学校にお知らせください。

## 令和6年度 第3回 学校保健委員会を開催しました

2月7日(金)に、学校保健委員会を開催しました。今回は埼玉ヤクルト販売株式会社から講師を招き、2年生を対象に『おなか元気教室～早寝、早起き、朝ごはん、朝うんち～』をテーマに、おなかの健康を守ることや排便の重要性、乳酸菌の働きなどについて教えていただきました。一部報告いたします。



### 2年生のアンケート結果



平成8年に、小学生が集団食中毒になった際、毎朝うんちをしていた児童は、していなかった児童よりも食中毒の症状が重くならなかったという結果があるそうです。朝の排便を習慣にしましょう。



小腸(約 6m)と大腸(約 1.5 m)、おなかの中にある菌の重さ(約 1 kg)を模型を使って確認しました。

おなかの中には、いろいろな種類の菌が住んでいます。良い菌の代表が「乳酸菌」です。乳酸菌は、乳酸という酸っぱい液を出します。悪い菌は乳酸に弱いので、おとなしくなり、数が少なくなります。おなかの健康のためには、良い菌がとても大切です。

### おなか元気生活のポイント

- 早ね・・・9時までにはねる
- 早起き・・・7時までにはおきる
- 朝ごはん・・・毎日しっかり食べる
- 朝うんち・・・毎朝トイレに行こう



最後に、3名の児童がおなか元気生活のために頑張ることを発表してくれました。

### 参加して下さった保護者の方の感想

- ・子供たちに分かりやすく早寝、早起き、朝ごはん、排泄の大事なことを気づかせることができてよかったです。
- ・子供たちが菌のことなど結構知っていて驚きました。
- ・普段の授業で学べない事も体験できて楽しい授業でした。

規則正しい生活を心がけ、毎日元気にすごしましょう。