

# 保健室 だより

令和8年2月2日(月)  
大島町立つばき小学校  
校長 船引 洋伸  
養護教諭 大塚麻理子

あっという間に、今年度も残り2か月となりました。

卒業、進学、進級など、新しい生活にむけてワクワク楽しみな人もいれば、モヤモヤ不安を感じる人もいるのではないのでしょうか？

そんなときには気分転換をして、心と体をリフレッシュしましょう。

## 寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！



カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

## ☺☺ 笑って 1年 過ごしましょう ☺☺

幸せだから笑うのではない 笑うから幸せなのだ —アラン(フランス)  
*il ne rit pas parce qu'il est heureux. je dirais plutôt qu'il est heureux parce qu'il rit.*

笑いは 消化を 助ける 胃散(薬)より はるかに効く —カント(ドイツ)  
*Lachen hilft der Verdauung. Es wirkt weit besser als Magentropfen.*

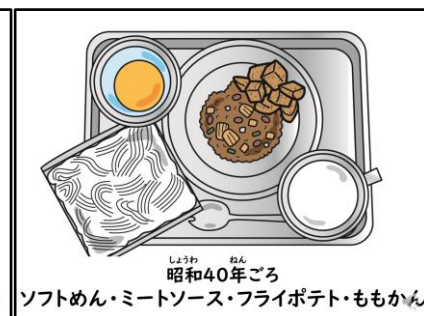
どれも「笑うことが心や体にいい」と教えてくれる名言！「笑い」には免疫力を高め、ストレスを減らす効果があるそうです😊



# 1/19(月) 食育朝会をしました！

毎月19日は「食育の日」です。食べることは生きることであり、健康な身体と心を育むことにつながります。今回は「日本の学校給食の歴史」について、井上栄養士からお話をいただきました。1月24～30日の全国学校給食週間は、大島の食材をたくさん使った献立になっています。大島の食材を味わいながら、給食の良さを、あらためて考えてみましょう！

ちなみに、私の地元（埼玉県川口市）では、今でもソフトめんが給食に使われていますよ。



また、12月3日(水)の食育朝会で行われた「かめりあ黒豚クイズ」をご紹介します。ぜひご家庭でもチャレンジしてみてくださいね。（答えは一番下にあります。）

- 〔1〕豚の血液型は、ほとんどみんな同じです。血液型はなに？ ①A型 ②B型 ③O型
- 〔2〕黒豚の特徴「六白」。鼻・四肢（前足と後足の4本）、あと1つは？
- ①耳 ②しっぽ ③目のまわり
- 〔3〕かめりあ黒豚は美味しいエサを食べて育っています。なにを食べているでしょう？ ①明日葉 ②大豆とトウモロコシ ③樺の実



としの数以上に **大豆** 食べたい



2月3日は『節分』です。最近では『恵方巻』も広まっていますが、節分といえばやはり豆まきです。豆を自分のとしの数だけ（または1つ多めに）食べると、からだがじょうぶになり、かぜをひかないといわれています。実際に、豆まきで使われている大豆はたんぱく質のほか、食物繊維やカルシウム、鉄分、ビタミン（E・B1）などもとれる、素晴らしい食品です。大豆を食べるとからだによいことから、こうした言い伝えができたのかもしれませんが。

そのまま食べるだけでなく、豆腐や納豆などの食べ物、味噌やしょう油といった調味料も大豆から作られています。ふだんの食事でもしっかりとっていきたいですね。



クイズの答え 〔1〕①A型 〔2〕②しっぽ 〔3〕①②③全部

参照：「健康教室」