

# 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、新しい生活における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、脳も活性化します。



### 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 plutot 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。



# しょくいくちょうかい 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。

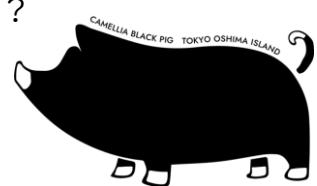


また、12月3日(水)の食育朝会で行われた「かめりあ黒豚クイズ」をご紹介します。ぜひご家庭でもチャレンジしてみてくださいね。(答えは一番下にあります。)

[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

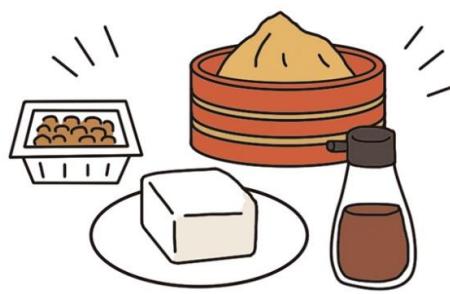
[2] 黒豚の特徴「六白」。鼻・四肢(前足と後足の4本)、あと1つは?  
①耳 ②しっぽ ③目のまわり

[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椿の実



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、すばらしい食品です。大豆を食べるとからだによいことからも、こうした言い伝えができるのかもしれません。

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」