



インフルエンザ  
警報発令中

# ほけんだより

令和7年12月

## 成長ホルモンの材料「タンパク質」

「先生、昼休みに身長を測りに行っていいですか？」とよく声を掛けられます。それなら！と食育朝会のテーマを「成長期に必要な栄養素」について松村栄養教諭にお願いすることとしました。

成長に欠かせない「成長ホルモン」は、タンパク質を材料とします。そのタンパク質の素となるアミノ酸の中には、“必須アミノ酸”が存在し、食材からしか取り込めないため、意図的に食品で取り込む必要があるという話がありました。



①カルシウムの効果的なとりかた



②カルシウムの効果的なとりかた

### ★ビタミンDと一緒にとる

→カルシウムの吸収を助ける



### ★様々な食材を組み合わせてとりましょう★

さらに、カルシウムやその吸収を助けるビタミンDを多く含む食品、睡眠や骨に刺激を与える運動なども合わせて話がありました。成長期のいましか出来ないこと、ぜひ取り組んでほしいと思います。

食品から取り込まないといけない必須アミノ酸などを知ることができたことや、合わせて睡眠が必要なことが分かったので、日々の生活に意識して取り込んでいきたいです。生徒の感想より

## 持久走をがんばるあなたに！

### 走る前

- ・寒さ対策
- ・前日は十分な睡眠を
- ・必ず朝食を食べる
- ・ウォーミングアップ
- ・体調チェック



### 走っている時

- ・途中で気分が悪くなったら走るのをやめて、近くの人に知らせる
- ・最後まで自分のペースで走り、ゴールしても急に止まらず、しばらく歩く

### 当日の参加を見合わせる人

- ・体調不良の人
- ・咳が出ていて服薬中の人
- ・37.5℃以上の発熱



## おかしばかり食べる

## 冬休みの生活リズム



よふかし

ネット・ゲームづけの毎日

歯みがきしない

朝ねぼう

もうすぐ冬休みやお正月がやってきます(^\_^)冬休み全部が  のような生活にならないよう、心がけましょう。おすすめは、普段と大幅に変わらない時間に起きる事です。3年生は受検が待っていますね。冬休み中の生活リズムを整えて、3学期も元気に登校してください。待っています！！

## 「健康の記録」について

2学期9月の身体測定、10月の視力検査、11月の歯科検診の結果を載せた「健康の記録」を持ち帰ります。

「健康の記録」は、12月19日(金)までに学校へお返しください。治療や矯正が必要な場合は、冬休みを利用しましょう。

