

# まけんどより

三次市立八幡小学校 保健室  
令和7年1月22日

2025年  
巳年  
ぐっすり眠って  
元気な1年を

あけましておめでとうございます。2025年は巳年、干支はヘビです。干支のヘビは縁起の良い動物で、脱皮をすることから「復活と再生」を表すとされています。



「復活と再生」というと大げさなイメージがありますが、みなさんの毎日の中でも行われています。それが睡眠。

睡眠中、体の中では成長ホルモンというホ

ルモンが分泌されます。成長ホルモンは、遊んだり勉強したりして疲れた体と脳を元気にさせ（再生）、次の日にまたたくさん活動できる（復活）ようにしてくれます。

成長ホルモンの分泌にはぐっすり眠ることが大切。1年を元気に過ごすためにも、毎日しっかり睡眠をとってくださいね。



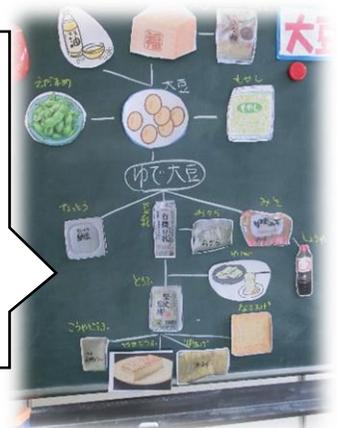
## 1月19日は「みよしふるさとランチの日」:テーマ「みそ」



給食の味噌は福田農場で安心・安全に作られたものを頂いています。17日の給食時には給食センターさんからの「みそ」のお話と福田農場の福田ちず子さんからのメッセージを聞きながら「みそカツ」をいただきました。

保健指導では「大豆の変身」ということで大豆からできている様々な食品を紹介しました。また、大豆に含まれる栄養（タンパク質・鉄・カルシウム・食物繊維・イソフラボン・サポニン・レシチン）についてもお話ししました。

2月2日は節分です。邪を払い福と春を呼びこむ「豆まき」です。大豆を食べて健康に過ごしましょう。



## 食育指導：テーマ「日本の伝統的な食文化である和食について知ろう」

学期に1回の松村栄養教諭による食育指導を子どもたちも楽しみにしています。  
今回は「和食の良さについて知る。」学習を行いました。



「みそ」と「みそ+だし」の飲み比べをしました。全員がだしの入っている方に「うまみ」や「香り」を感じていました。



いりこ・干しいたけ・かつお節・昆布を見たり、匂ってみたりして、五感で日本の伝統文化である和食を支えている「だし」について学習を深めることができました。

## 1月の保健朝会 「心の健康 part2 ～ 怒りとの上手なつき合い方」

どれくらい怒りを感じる？

【できごと】

友だちが「日曜日は一緒に遊ぼう。連絡するからね。」  
と言ったのに 連絡してこなかったので、1日むだになった。



1 メッセージで伝えてみよう

「怒り」の感情を気持ちの温度計で測ってみました。同じ出来事に対しても人それぞれに怒りの感じ方が違うことを交流しました。

「怒り」は第二の感情とも呼ばれます。「本当の気持ち」とは、多くの場合「自分は大切にされていない」「期待が裏切られた」という“悲しみ”です。でも、怒りが湧かなければ、自分のことを「大切にされなくても良い存在」だと思っようなものなので、怒りは否定しなくて大丈夫なのです。

「本当の気持ち」を伝える時のポイントは「1メッセージで。」「私はあの言葉に傷ついたんだ」のように自分を主語にして冷静に伝えてみましょう。