

1月 健康だよい

おうちの方と一緒に読みましょう。



令和7年1月8日
維和小学校保健室
高丸

2025年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。
それぞれ新しい目標があると思います。目標を達成するためにも一日一
日を大切にし、健康に気をつけて元気に過ごしましょう。

全国学校給食週間が始まります！

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。今では、毎日食べら
れている給食ですが、給食にも深い歴史があります。この機会に振り返
ってみましょう。



明治22年

山形県の小学校で、お弁当を持ってこられない子供たちに塩むすび・焼
き鮭・漬物の昼食を出したのが給食の始まりです。その後、全国へと
広りました。



戦後の給食

栄養不足の子供たちのために、学校給食が本格的に始まりました。こ
の当時、日本にはまだ食料が少なく、外国の助けを受けて給食を出して
いました。コッペパン・脱脂粉乳・クジラの肉やちくわを使ったおかずが出
されました。



現在の給食

栄養のバランスを考え、郷土料理や行事食を提供しています。地域の
食文化や食べ物への感謝の気持ちなどを学ぶ「食育」の役割もあります。

しっかり睡眠をとって健康にすごそう！

よく眠るといいことがいっぱいあります。

① 体のつかれがとれる

休息がとれたり、脳が体の点検をしてくれます。

② 心が落ち着く

睡眠不足になると気持ちのコントロールができにくくなります。

③ 記憶を整理する

脳が勉強して覚えたことなどを整理して記憶します。

④ 成長ホルモンが出る

骨や筋肉を発達させる成長ホルモンは、睡眠中に出ます。

⑤ 病気から体を守る

感染症などの病気に対する抵抗力が強くなります。



しっかり睡眠をとるには？

まずは朝早く起きてみましょう。すると、体内時計がリセットされて、
夜に眠気が起り、早く眠ることができるようになります。また、朝・昼・
晩にしっかり食事をとり、運動をすることで、さらにぐっすりと眠ることが
できます。睡眠(休養)・運動・栄養を毎日の生活の中で規則正しくと
ることが健康につながります。

保護者の皆様へ

冬休み中もお子さまの健康管理に努めていただき、ありがとうございました。すこやかカードを通じ、冬休み中の生活習慣の様子がわかつりました。インフルエンザの流行が続いておりますので、今学期も正しい生活習慣のご協力をお願いいたします。