

1月 健康だより

令和7年1月8日
維和小学校保健室
高丸

おうちの方と一緒によみましょう。



2025年がスタートしました。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

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、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、全国へと広まりました。



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、睡眠中にします。
- 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、夜に眠気が起こり、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す。すこやかカードを通し、冬休み中の生活習慣の様子がわかりました。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。