



清原南小 保健室  
2026年1月

こんげつ ほけんもくひょう  
今月の保健目標  
かぜを予防しよう

2026年が始まりました。みなさんはどんな1年にしたいですか。勉強に運動、遊びなど、なんでもチャレンジするときには健康な心と体が必要ですね。自分の中で健康に関する目標を決め、うまく休む方法も取り入れながら目標が達成できるよう、毎日を大切に過ごしましょう。保健室からも応援しています。

うま  
馬く  
休もう

あいま  
勉強の合間のリフレッシュ!



しんこく  
深呼吸をする

こころおちつき  
心が落ち着きます。また、脳の酸素が行き渡り集中力が回復します。

ストレッチをする

つかへいけんけつりゅうたいしゃ  
疲れが軽減し、血流や代謝がよくなって体がすっきりします。

好きな香りをかぐ

リラックスやストレス緩和など、香りには様々な効果があります。

飲み物を飲む

あたたかい飲み物は  
リラックス、  
冷たい飲み物は  
気分がシャキッとします。

うまく休む方法を取り入れて  
頭と体をリセット  
しましょう

「野菜を食べて健康になろう&

「残菜をへらそう」プロジェクト

やさいをたべてもらうための  
くふうをおしえて?

キャベツの  
かたいところをとる

どんなことにきをつけて  
こんだてをつくっていますか

給食・保健委員会のコラボ動画「給食の工夫について」

本校の給食の残菜は、なんと「ペットボトル(500ml) 50本くらい」と知り、委員会ですることができることを考え、給食調理や献立の工夫について、栄養士さん、調理員さんインタビューをしました。さらに、調理の様子(野菜を細かく切る、固いところを除去するなど)や残菜の様子、調理員さんの気持ちを児童の皆さんに伝えました。

動画を視聴した児童は、野菜の栄養や必要な量、給食の残食の多さについて知ることができ、さらに調理員さんや栄養士さんの工夫や思いを理解し、感謝の気持ちを持つとともに、好き嫌いをせず、できるだけ残さずに食べようとする意識が高まったようでした。

～児童の感想を一部紹介します。～

- ・野菜を育てる人だけではなく、調理してくれる人への感謝も忘れずに食べたい。
- ・野菜を切るのが速く、野菜のかたいところも丁寧に切ってくれていることが分かった。
- ・学校全体の残食が多くて悔しかったから、高学年として、残菜を減らせるように行動したい。

☺さらに、調理員さんたちから嬉しい声が届きました。  
毎日計量している残菜が減り、さらに「今日もおいしかったです。」と声を掛けてくれる児童が増えたそうです。



保健委員会「野菜のはたらきを知って健康でいよう大作戦」ポスター

児童が、色々な野菜の栄養素や体にとってどんなよいはたらきがあるか調べ、ポスターにしました。野菜には、美肌効果、便秘予防など、とてももてきな効果があります。掲示物をじっくり見てくれる児童が多くいます。保健室前に掲示していますので、ぜひ見てください。みなさんの好きな野菜、そして苦手な野菜について、知るチャンスです！そして、南図書館からお借りした特別な野菜の本も一緒にありますので、ぜひ読んで野菜について、さらに学びましょう。



美肌効果がある野菜は どれかな～

ベジチェック体験 高学年希望者(約80%)を対象に行いました。

「ベジチェック」とは、野菜について興味をもつことを目的としたもので、手の平をセンサーに約30秒あてるだけで、皮膚のカロテノイドを測定し、推定野菜摂取量が測定できるものです。児童は結果をもとに、栄養士さんからのスペシャルアドバイスをもらいました！高学年の目標摂取量である350グラムの野菜のフードモデルや、野菜をたくさん使った給食のレシピ、市のベジ増しレシピなどを紹介しました。児童から「もう少し野菜を食べてみようかな。」

「これからも、たくさん食べて健康を守りたい。」などの感想がありました。

先生たちも体験しました！



まだまだ寒い日が続きます。インフルエンザ・かぜなどをよぼうするために…

自分のできる感染症対策をしっかりと続けよう



外から帰ったら石けんで手洗い。部屋の換気もしよう。



感染症の流行時にはマスクをして、人混みは避ける。



栄養や睡眠をしっかりとって体力をつけるのも大事。

正しいマスクのつけ方

鼻の形に合わせる。あごまでのばす。ひもを耳にかける。ひもを調整する。顔とマスクがぴったり！



マスクを外すときは、なるべく顔に触れていた部分を触らないようにする。

耳のゴム紐を使って、小さく巻けるとよい。使い終わったマスクは、必ずゴミ箱に捨てる。(ふたつきのゴミ箱が、おすすめ。)

