

ほけんだより



令和8年3月号
宇都宮市立築瀬小学校

3月になり、少しずつ暖かくなってきました。花粉症の症状が出始めている児童がだんだんと増えてきましたので、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状が出てきましたらマスクや花粉用のメガネなどの花粉症対策をお願いします。症状が重く辛い場合は、一度病院受診をしてみてください。

3月3日は「耳の日」



「33」の3をひとつ反対向きにすると、耳のように見えることから3月3日は「耳の日」とされています。耳は外の「音」の情報を脳に伝える大事なところ。大きな音で音楽を聞いたり、耳の近くで大声を出したりしないようにしましょう。

1年間の

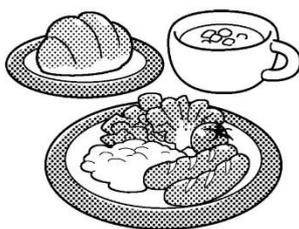
毎日の健康をふり返ろう

□の中に、今年度1年間で毎日よくできたことには◎、まあまあできたことには○、あまりできなかったことには△の印をつけて、ふり返ってみましょう。

早ね・早起きをする



朝ごはんを
しっかり食べる



すみずみまで
歯みがきをする



帰宅後や食事前に
手洗い・うがいをする



元気に外遊びや
運動をする



ねる2時間前には
メディア機器を使わない



がっこうほけん しょくいく ちさんちしょうすいしんいんかい じっし 学校保健・食育・地産地消推進委員会を実施しました

2月12日(木)に学校保健・食育・地産地消推進委員会を行いました。会場には、学校医の安藤先生、学校歯科医の林先生、PTAの皆様が参加されました。お忙しい中参加して下さった皆様ありがとうございました。

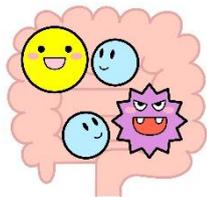


学校保健・食育・地産地消推進委員会では、保健主事(養護教諭)から児童の健康状態について、食育主任から学校給食について、体育主任から体力テストの結果について報告がありました。詳しい内容については、築瀬小学校のHPに掲載しておりますので、御確認をお願いいたします。

ちょうないかんきょう うんどう 「腸内環境と運動」

今回あんどうこどもクリニックの安藤裕輔先生が「腸内環境と運動」というテーマで講話をしてくださいましたので、一部紹介いたします。

ちょうないさいきんそう ・腸内細菌叢とは？



腸内には、1,000種類以上の細菌が約38兆個存在し、その腸内細菌が一定のバランスでヒトと共生しています。様々な菌が腸の中にいることが健康で生活するために大切なことなのです。もし、特定の菌が多くなってしまうと、バランスが崩れてしまい、病気に繋がってしまうといわれています。



ちょうないさいきんそう みだ げんいん ・腸内細菌叢を乱してしまう原因とは？

偏った食生活、抗菌薬の暴露(抗生物質など)、睡眠不足、運動不足、ストレス増加などがあります。



うんどう えいきょう ・運動の影響

運動が腸内細菌叢に良い影響を与えるというエビデンスはありませんが、小児では、3~4歳を対象に「60分以上の運動を週に1回以上」の運動で腸内環境の多様性が改善したという報告があります。

おやこ うんどう ・親子でできる運動

親子でできる運動についても紹介してもらいました。スポーツ庁のHPに様々な運動が掲載されています。スポーツ庁のHPから動画サイトも案内されています。実際に動いている様子を見ることができるので、左のQRコードから御覧ください。

