

ほけんだより11月

貝塚市立
津田小学校
2021.11.26

だんだんと日が短くなって、しだいに冬が近づいてきました。
本格的な冬が訪れる前の、温かくて穏やかな天気のことを
「小春日和」といいます。澄んだ秋空と、やわらかい日差しのも
とで、小春日和に紅葉を満喫するのもいいですね。
ただ、朝晩は冷え込むので、衣服で調節をして、カゼを
ひかないように気をつけてくださいね。



昔は「食物のカス」と思われていた栄養って？

いろいろな栄養素は、お互いに影響しあって体のために役立っています。

体（筋肉や骨）をつくる たんぱく質・脂質・ミネラル	エネルギーになる 炭水化物・たんぱく質・脂質	体のはたらきを助ける ビタミン・ミネラル・ <input type="text"/>
------------------------------	---------------------------	---

？に入るのは、50年くらい前までは、役に立たない食物のカスだと思われていた「食物繊維」。でも今では立派な栄養素の仲間です。腸が栄養をスムーズに吸収するためには、食物繊維でうんちの出をよくして、腸をいい環境にすることが欠かせないとわかったのですね。

食物繊維が多い果物や野菜を食べて、いいうんちを出そう

朝ごはん3つのスイッチ

からだを動かす
スイッチ

活動モードに切り替わります

あたまを目覚めさせる
スイッチ

勉強に集中できます

うんちを出す
スイッチ

腸の動きを活発にします



手をあらったあとは せいけつなハンカチで ふきましょう!!

こんなひとは いないかな？

かみの毛で…

昨日のハンカチ…

服で…

ひらひら…

笑うと幸せと元気がやってくるんだよ

「笑い」って、うつるよね♪

免疫力アップ

幸福感

鎮痛作用

記憶力アップ

ストレス軽減

筋力アップ

広がってほしいのは…病気じゃなくて笑顔です



「いいトイレ」って、どんなトイレ？

わたしたちが毎日、必ず使っているトイレ。『食べものから栄養をとり、いらぬものを出す』という生きるためのしくみにかかせない場所です。

さて、みなさんが考える「いいトイレ」って、どんなものでしょうか。新しい？ 広い？ たしかにそうですが、いまのトイレをすぐに新しくしたり、広くしたりするのはむずかしいです。でも、ほかの方法でもいいトイレにできると考えられます。たとえば…



- ◎はきものがきちんとそろっている
- ◎べんきやまわりがよごれていない
- ◎トイレットペーパーなどがせいとんされている



これらがすべてクリアできていれば、とてもいいトイレになるとおもいませんか？ みなさんはもちろん、先生たちやお客さまも使う学校のトイレ。いつも、だれもが「いいトイレだね」と思えるようにしておきたいですね。

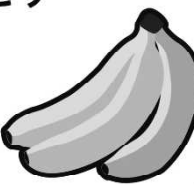
た 食べもの の 飲みもの で あたたまろう



「なべもの」やスープなど、あたたかい食べもの・飲みものがおいしい季節になりました。からだの中からポカポカしてきて、元気が出てきますね。ところで、私たちがふだん食べたり飲んだりするものの中には、『からだをあたためるはたらき』をもつものがあります。寒さをのりきるために、食生活の中にとりいれていきたいですね（逆にからだを冷やすものもあるので要注意）。

では、次の①～⑤ではA・Bのどちらがからだをあたためるかな？

ヒント 「根っこ」を食べるもの、色がこいもの、冬にとれるものはあたたまるものが多いですよ！

	①A: カボチャ	B: ホウレンソウ	
	②A: ニンジン	B: トマト	
	③A: さとう	B: くらざとう	
	④A: リンゴ	B: バナナ	
	⑤A: コーヒー	B: こうちゃ	

【こたえ】 ①…A、②…A、③…B、④…A、⑤…B