



令和7年12月
福井市麻生津小学校

12月のほけんだより

ことし がっこうほけんいいんかい 今年の学校保健委員会のテーマは「心の健康」でした。栄養教諭のふじた先生からイライラをへらすための
た もの き 食べ物についてお聞きしました。かぜやインフルエンザが流行していますが、心も体も健康でいましょう。

1) 肉・魚・大豆製品・乳製品・卵

にく さかな だいすせいひん にゅうせいひん たまご
…たんぱく質(=しあわせホルモン「セロトニン」)を
多くふくむ食べ物



2) バナナ・大豆製品・乳製品・卵

りゅうこう こころ からだ けんこう
…トリプトファン(=しあわせホルモン「セロトニン」)を
多くふくむ食べ物



3) 豚肉・魚・大豆製品・卵

ぶたにく さかな だいすせいひん たまご
…ビタミンB群(=ストレスにより消費される栄養)の
多い食べ物



4) やさいやくだもの

でいこうりょく たか えいよう
…ビタミンC(=ストレスへの抵抗力を高める栄養)を
多くふくむ食べ物



イライラをへらす食べものは
なんですか？



まとめ

1日3回、すききらいせず、
バランスよく食事をとろう！



きになることがあつたら
そうだん
相談してみませんか？



きになることがあつたら
そうだん
相談してみませんか？



おけいせかい

みぎ
右のイラスト、
みぎ
右と左で違うところが全部で7ヶ所あります。全部見つけてみてね。 こたえ↓



冬休みはデジタルデトックスにトライ!

自由な時間が増える冬休みは、いつも以上にスマホをはじめとしたデジタル機器を長時間使ってしまいがち…。だからこそ、デジタル機器から意識的に距離を置いて心身の疲労やストレスを軽減する「デジタルデトックス」にトライしてみませんか? ただ、いきなりゼロにするのは難しいですし挫折しやすいと思います。そこで、次のような工夫やルールを何かしら取り入れることによって、少しでも使用時間を減らせるようにしてみましょう!

●使う場所を限定する

(例:リビングだけで使う、寝室では使わないなど)



●手元に置かないようにする

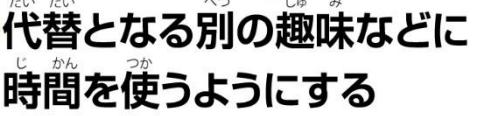
(視界に入らないようにする)



●SNSなどの通知をオフにする



●代替となる別の趣味などに時間を使うようにする



●電源を切る時間帯を具体的に決める

(特に就寝前の何時間かは切るようにするとよい)



12月24日



あまいもののたべすぎやのみすぎにちゅういしましょう。

25日



むし歯のちりようがまだの人は、やすみ中におしましよう。

26日

ふゆやすみだから…といつてよふかしや朝ねぼうをしていませんか? きそく正しい生活を心がけましょう。

27日



28日



1年でしたか?

29日

じぶんのへやのそうじはおわりましたか? できることをさがして、家のおてつだいをしましょう。 大そうじをすると、いい運動になりますよ!

30日



31日◆大みそか



1月1日◆元旦

あたら新しい年の目標は決まりましたか?



2日



3日

目の健康のために、だらだらとテレビを見ないで時間をきめましょう。 ゲームをしない日もつくってみましょう。

4日



5日



テレビをみながら、「ゴロゴロ、ムシャムシャ」こんな生活していませんか?

6日

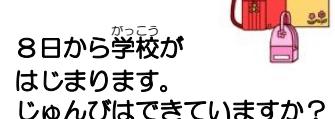


7日



おふろにつかってこころも体も温まりましょう。

8日



8日から学校がはじまります。 じゅんびはできていますか?