



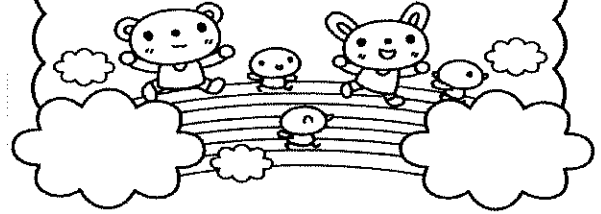
ほけんだよ!



大津市立青山小学校

保健室

令和5年2月



寒さが続いたり、急に暖かくなったりと不安定な時期ですね。

本格的な春の到来まで今しばらく、体調に気をつけながら毎日をを過ごしていきましょう。

今日の調子はどうかな？



毎日、自分でチェックしよう

1. 朝、すっきり目が覚めた
2. 朝ごはんをおいしく食べられた
3. 下痢をしていない
4. 便秘をしていない
5. 熱はない
6. 痛いところや腫れているところはない
7. 体で動かしにくいところはない
8. ひどくかゆいところはない
9. 気持ち悪い感じはしない
10. 特に悩み事はない

- ・不調がある人は無理せず休んだり保健室に相談したりしてください
- ・生活リズムが乱れている人は、どうすればよくなるかを考えてみましょう

冬の体づくりとして体育の授業や休み時間に、持久走や縄跳びなど
元気よく体を動かす姿が見られます。

運動と共に食事も、体づくりには欠かせませんね。

毎月配布している学校給食の「こんだてひょう」も見ながら、体をつくるこ
とに思いを馳せてみるのもいいでしょう。

5大栄養素について知ろう

人間に必要とされる栄養素

は、大きくわけて炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、無機質の5つがあります。

炭水化物と脂質は体を動かすエネルギーとして利用されます。たんぱく質は、筋肉や内臓、皮膚などのあらゆる組織を作る栄養素で、特に成長期には多めにとる必要があります。ビタミン、無機質は体の調子を整える、ほかの栄養素の働きを助けるという機能があり、微量であっても不可欠な栄養素です。

主に筋肉や骨を作るたんぱく質



主にエネルギーを生み出す
炭水化物、脂質



体の調子を整える
ビタミン、無機質



バランスのよい食事の基本は、主食・主菜・副菜・汁物がそろったものです。主食の炭水化物でエネルギー源を、魚や肉などの主菜でたんぱく質をとるようにします。ビタミン、無機質や水分は副菜（野菜料理、果物など）と汁物（スープなど）で補います。

バランスのよい
食事とは

