

4月のほけんだより

令和4年4月
鴨島支援学校
保健室



入学・進級、おめでとうございます。新しい学年でがんばりたいことを決めている人も多いかな？
元気な毎日を送るために、朝ごはんはとても大切です。しっかり食べて、脳と体にパワーをチャージ
しましょう。保健室は、みなさんが健康に過ごせるようにお手伝いします。1年間、どうぞよろしくお願
いします😊



朝ごはん、どうして大切？何を食べる？

Q. 朝起きて、ぼーっとしているのは、脳も同じ。
脳が欲しいものは？

- ①ブドウ糖 ②リンゴ糖 ③ミカン糖



A. 答えは、①のブドウ糖。ブドウ糖は、脳や体のエネルギー源です。寝ている間も働
いている脳や体に、朝ごはんブドウ糖を補給しましょう。

.....
ブドウ糖・・・ごはん、パン、うどんなどの「炭水化物」に多く含まれているよ！

Q. おにぎりだけでいい？

いえいえ、ほかにもとってほしい栄養素があります。
名前、知っているかな？



- ①たんぱく質 ②ビタミン・ミネラル ③脂質

A. ①は健康な体をつくるもとになる「たんぱく質」
②は体の調子を整えてくれる「ビタミン・ミネラル」
③の「脂質」も、元気に活動する力になりますよ。

.....
たんぱく質・・・肉類、大豆製品、たまご、チーズなど
ビタミン・ミネラル・・・野菜、くだものなど
脂質・・・青魚、ナッツなど



体もこころも毎日成長しています

身長や体重みたいに大きさををはかることはできませんが、体と同じようにみなさんにはどんどん育っ
ているところがあります。それは一体どこでしょうか？

誰かと関わったり、新しい出来事に出会って考え感じたりする・・・そんな1日1日の積み重ねで、みなさ
んの「こころ」は少しずつ大きくなっているのです。睡眠や食事が体に必要なように、こころの成長にも必
要なものがあります。

例えば・・・人と出会うこと 勉強をすること 悩むこと 自分を知ることなど。こころは一人ひとり違ってい
て、成長の仕方も人それぞれです。自分のこころも相手のこころも大切にしながら過ごせるといいですね。



のどをいたわる生活習慣

のどに負担がかかると、痛みや咳につながります。そこで、生活習慣を見直してみま
しょう！

帰宅時などはうがいではほこりなどの異物を除き、こまめに水分を飲んでのどをうるおし
ましょう。のどあめは唾液の分泌を促します。むし歯などが気になるときはノンシュガ
ーのものを。部屋は加湿して乾燥しないよう注意しましょう。マスクは口の中の乾燥予防
にも役立ちます。口呼吸にならないよう気をつけましょう。

辛いものや熱すぎる食べ物といった刺激物は、のどをいたわりたい時は避けた方がいい
でしょう。

ほこりなどが咳の原因につながるので、室内の掃除や洗濯にも気を配りましょう。



休日も検温を行い、
記録しましょう😊

健康観察表について

朝・夕1日2回の検温を行い、「健康観察表（4月分）」に記録しましょう。

医療機関を受診する際、経過をみることができます。大切に保管してください。

