



こんげつ
今月のめあて **目をたいせつにしよう！**

朝晩は涼しく感じる日が増えてきました。まだ日中は日差しが強く暑い日もあるので体温調節ができるように、脱ぎ着のしやすい服装を選ぶようにしてください。

季節の変わり目は、体調をくずしやすい時期でもあります。うがい・手洗いをしっかり行い、規則正しい生活を心がけて、元気に過ごしましょう。

令和7年 9月 30日
豊島区立池袋第三小学校
校長 塩田 英俊
養護教諭



今月の保健行事

日にち	曜	検査項目	対象学年	注意事項
10月29日	水	脊柱側弯検診	5年生	体育着で受ける。 髪の毛が肩にかかる人は、結んでくる。

身体測定・秋の歯科検診を行いました

10月中旬に、「発育の様子」が印刷された用紙をピンクの封筒に入れてお渡しします。

- 「発育の様子」が印刷された用紙について
返却の必要はありません。お子様の発育を確認していただきご家庭で保管してください。
- ピンクの封筒について
中身を出しましたら、保護者提出日の欄に左詰めで提出日をご記入いただき、すみやかに担任までお返しください。

秋の歯科検診でむし歯等があった児童には、「歯科健康診断結果のお知らせ（ピンクの紙）」をお渡ししますので、治療・相談が必要な結果の場合は早めに歯科医院を受診してください。むし歯等がなかった場合には、発育の样子の臨時の健康診断の欄に“なし”と表記されますので、ご確認ください。

令和7年度 学校保健委員会を開催しました

9月18日（木）に学校保健委員会を開催しました。今年度は、本校内科校医の坂田優先生から「健康な身体について」の講演を行いました。その内容を、一部紹介します。

○肥満とやせすぎ

全国ではコロナ禍で増加した子どもの肥満の割合は減少傾向にありますが、本校では特に高学年の男子の肥満が懸念されています。

一方で、若年女性の「やせすぎ」も深刻な問題です。20代女性の2割が医学的にやせすぎとされ、健康被害（無月経、骨粗しょう症、体調不良など）のリスクがあります（女性低体重/低栄養症候群）。小学校高学年の女子の半分、小学校1年生の女子でも3分の1が「やせたい」と願っているという調査結果もあり、日本は先進国の中で女性のやせ率が群をぬいて高い状況です。やせすぎの女性から生まれる赤ちゃんは低出生体重児になりやすく、将来の病気につながる可能性（DOHaD説）も指摘されています。

○成長期に必要な栄養と食生活

成長期の子どもは大人と同じくらいの量のたんぱく質（1日あたり40～50g）が必要です。たんぱく質は筋肉や骨だけでなく、脳の働きにも重要で、不足すると集中力低下や不眠につながる可能性があります。

骨密度は20歳頃にピークを迎えるため、カルシウムやビタミンDを積極的に摂り、ジャンプなどの運動で骨に刺激を与えることが大切です。

日々の食事では、不足しがちなタンパク質を補う「ちょい足し」をおすすめします。

- ご飯：ふりかけご飯より納豆や鮭フレークをプラスする。
- カレー：カツを少量加える。
- ハンバーグ：スライスチーズを乗せる。
- ナポリタン：ヨーグルトを食べる。
- うどん：きつねうどんにする。
- 餃子：卵スープを飲む。
- カップラーメン：チーズを食べる。
- メロンパン：牛乳を飲む。

サイドメニューを足すと必要なたんぱく質に近づきます



○プレコンセプションケア

将来子どもをもつかどうかに関わらず、今の健康が将来の自分を作るという考え方で、健康的な生活習慣を小学生のうちから意識することが大切です。

