

2月 ほけんだより

知立市立来迎寺小学校
令和7年度

第2回学校保健委員会を開催しました

あいちCAPプラスの方を講師にお招きし、「子どもが安心して自信をもって自由に生きる」をテーマに、おとなと子どもそれぞれのワークショップ（参加体験型学習）を行いました。

おとなワークショップ



参加者の感想より

- ・暴力の被害にあったら、子どもが早めに「いや」と言えたり、その場から逃げたり、周りの人に助けを求めたりできるように、親として後押しできるといいなと思いました。
- ・親の期待や過保護で子どもの人権をやむやんにはいけないと思いました。

子どもワークショップ

「暴力」=

- | | | |
|--------|----------|-------------|
| ・なぐる | 髪を引はられる | 戦争 |
| ・ける | いじめ | 自殺 |
| ・ぶったたく | 虐待・DV・差別 | ・傷つける |
| ・ハラパン | ・押し | ・お酒・タバコ |
| ・言葉の暴力 | ・ランドセルさげ | ・大麻 |
| ・性的暴行 | ・こづばせる | ・ダイエット(無理な) |
| | ・かっあげ | |
| | ・ゆうかい | |



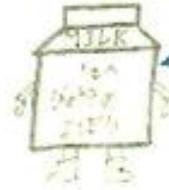
1/27~2/6は牛乳を飲もう！週間

牛乳を飲むとどんなよいことがあるの？

保健委員会が調べました！



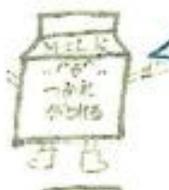
牛には、すいみんホルモン、「メラトニン」のけいりょうとなるトリプトファンや、あんにゃんやきんちようをやわらげるカルシウムをふくみ、ねるのにこうかてさ！！
5-1 保健委員



ぎゅうにゅうには、あじがはなのねんまくをつよくする「ビタミンA」がふくまれています！かぜのバイキン（ばいじん）は、あじがはなからからだにはいるうとします。ぎゅうにゅうをのむと、このいりぐちのバリエーションがよくなります。5-2 保健委員



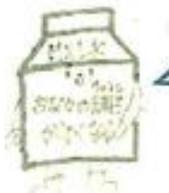
骨を強くするカルシウム、筋肉を強くするタンパク質で、骨と筋肉を強くします。
5-3 保健委員



ぎゅうにゅうはたんぱくしつがたくさん入っています。お肌は、体じょう1kgあたり1.0~1.5gでつかれがとれます。小学生はだいたい3g~6gのたんぱくしつをとっているので、学校の牛乳をたくさんのは、学校や生活のつかれがなくなります。
6-1 保健委員



牛乳は、タンパク質、乳脂肪、糖や水分のほかにミネラルやビタミンなどがバランスよく含まれています。特にタンパク質やカルシウムが豊富なので、骨を丈夫にするといわれています。
6-2 保健委員



おなかにとってよい菌を元気にする牛乳に、含まれる乳糖が、おなかのそじをししてくれるビフィズス菌などのえさになります。おなかの中をきれいにたもちます。
6-3 保健委員

骨が強いのは、25歳までと言われています。特に小中学生の体が成長する今、「骨の栄養となるカルシウムをたくさん取ること」と「外で運動したり、遊んだりすること」がとても大事です。アレルギーのために牛乳が飲めない子は、小魚や大豆製品を意識的に食べてみましょう。

どちらが強い骨かな？

