



赤阪小学校
保健室
R7(2025)3.4
NO.12

いよいよ3月になり、今の学年も残り1か月です。この1年間でからだもこころも大きく成長しましたね。3月は次の学年の準備期間でもあります。4月からいいスタートを迎えることができるように、この3月は自分の健康についてふりかえりましょう。

3月の保健目標 1年の健康についてふりかえろう

1年間の健康ふりかえりチェック

できたところはこれからも続けて、もう一歩だったところはなるべくできるように、がんばっていきましょうね!



☐ 早寝早起き
ができた



☐ 毎日3食を
きちんと食べた



☐ 好き嫌いを
減らせた



☐ 元気に
運動をした



☐ 外から帰った後
手洗いをした



☐ 大きなけが・
病気をしなかった



☐ 友達と仲良く
過ごせた



☐ 食後はきちんと
歯をみがいた

保健委員会だより

カルシウムの多い食べ物って知ってる?

私たちのよく食べるものの中で、カルシウムを多く含んでいるものは、牛乳、骨まですべて食べられる小魚、海藻(わかめ、昆布など)、大豆製品(豆腐)、キャベツ、小松菜です。これらを、意識して食べるといいですよ。

カルシウムは
骨を作るよ!



カルシウムをしっかり
とっていないと、
左のようになるよ!

脂肪ってなに?

脂肪は体の中にたくわえることができ、

エネルギー源なるほか胃や腸などの

内臓を保護する役割があります。



脂肪は多すぎても少なすぎてもダメ!!

脂肪が不足した状態が続くと、皮膚があれたり、発育がおさえられたりします。

反対にとりすぎると、必要以上にコレステロールが増えたり、心臓病の原因に

なったりします。