

‘元気になるん’は湯田小学校のほけんだよりです。
2025年(令和7年)2月21日
福山市立湯田小学校

元気になるん



みなさんは「梅ふふむ」という言葉を知っていますか？この言葉は、花がまだ開花せず、ふっくらと色づき始めた梅のつぼみを表す俳句の季語で、「ふふむ」は漢字で「含む」と書くそうです。「梅含む」ではなく「梅ふふむ」と、あえてひらがなで表現するところに日本語の奥深さや美しさ、かわいらしさややさしさを感じます。

厳しい冬を乗り越えて、凜と咲く梅の花は、春を呼ぶ花、春告げ草とも呼ばれ、たくさんの人にとっても愛されている花です。そのつぼみは、まるで、今か、今かと、この世に生まれ出ようとしている赤ちゃんのように、これから開花する勢い、限りない生命力にあふれていて、思わず、がんばれ！

がんばれ！と応援したくなります。できれば、ポンッと咲くその瞬間に立ち会えたらいいのに、と思ってしまう。

そんなふうに、「私ふふむ」「あなたふふむ」新しい春に向かって、みんなが自身の花を咲かす瞬間にも立ち会ってみたいとも思う「梅ふふむ」の今日この頃・・・



2月の健康目標 < 寒さにまけない 体をつくろう！ >

保健室物語

・・・ある日の保健室。
Aちゃんがケガをしてやってきました。
ケガの処置を終えたら、Aちゃんが、「熱を計ってもいいですか？」と聞くので、
「なんで、ケガした人が熱計らんといけんの？」
と言ったら、Aちゃんは、
「趣味なんで」
なんですとおおお！お黙んなさい！
・・・また、ある日の保健室。
Bくんが、
「先生、39℃になりました！」

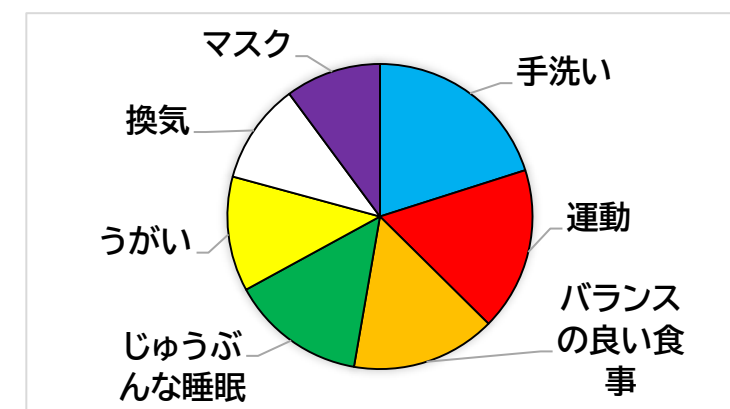


と言うので、見ると、机の上にカイロを置いて、電子体温計の先をカイロにあててるうう！何してんのよお！壊れるじゃん！それは、人間の体温を計るもので、カイロ計じゃなあああい！もお、激おこぶぶんまる！良い子のみなさんは、決してマネしないでね。おねがあ～い！
・・・また、また、ある日の保健室。
Cちゃんが、体温を計って、
「37℃だあ～ ばんざあ～い！」
なんですとおおお！でも、熱が出るのをよろこぶ人は結構いるのですよ。体温計は、今日も保健室で大活躍ですう。

保健委員会 湯田っ子健康プロジェクト

保健委員会では、5・6年生が各クラスごとに、テーマを決めて、湯田小学校の健康や安全に関する取組を行っています。6年1組は「かぜに気をつけようプロジェクト」で、全校を対象に、かぜ予防に関する意識調査を実施しました。

＊かぜをひかないようにするために、気をつけていることは何です？



＊その他にも、気をつけていることがあったよ

- ・お風呂に長くつかる
- ・すぐに消毒する
- ・外にできるだけ出ない
- ・早ね早起き
- ・体を冷やさない
- ・ビタミンCを摂る
- ・笑って免疫力を高める
- ・等等



湯田小学校では、現在、「インフルエンザ」も「新型コロナウイルス」も流行していませんが、かぜや感染症を予防するためには、手洗い・うがい・換気・マスクなどで、できるだけ、原因となるウイルスを体に入れないこと。そして、運動・バランスのよい良い食事・じゅうぶんな睡眠などで、ウイルスに負けない体をつくるのが大切です。できることから始めて、できていることは続けましょう。

免疫力アップ食品で、感染症を予防しよう！

同じ環境にいても、かぜや感染症などの病気にかかりやすい人とかかりにくい人がいます。その違いは何かというと、免疫力の違いです。免疫機能が低下したとき、病気は起こりやすくなります。臓器の中で免疫力に最も関係するのは腸で、免疫力を支配するリンパ球の60%以上がここに集中し、細菌やウイルスを攻撃する抗体全体の60%も腸で作られます。バランスの悪い食事を改善して、腸内環境を良好に保ち、免疫機能を高めましょう！免疫力を高める食品成分の代表的なものは、「プロバイオティクス」「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」「亜鉛」「セレン」「オリゴ糖」などです。

- ❖「プロバイオティクス」 ヨーグルト、納豆などの発酵食品
- ❖「ビタミンA」 レバー、緑黄色野菜など
- ❖「ビタミンC」 果物、ブロッコリー、ピーマンなど
- ❖「ビタミンE」 ごま、アーモンド、ピーナッツなどのナッツ類
- ❖「亜鉛」 レバー、牡蠣、ココア、大豆など
- ❖「セレン」 イワシ、カレイなどの魚類、コンブなど

