

お子さんといっしょにお読みください。

えががお

天方小学校 ほけんだより
平成25年 10月 31日

だんだんと寒さが増してきて、かぜやインフルエンザにかかる人も多くなっていく時期になりました。予防には、日頃から免疫力を高めるための生活を送ることが大切ですが、いつもにこにこ「笑顔」も、免疫力を高めてくれる一つです。手洗い・うがい・笑顔で、かぜやインフルエンザにかからないようにしたいですね。



11月の体重測定について

1年 1日 (金)	2年 5日 (火)	3年 6日 (水)
4年 7日 (木)	5年 8日 (金)	6年 11日 (月)

※ 測定後、健康手帳を配布しますので、グラフの作成をお願いします。



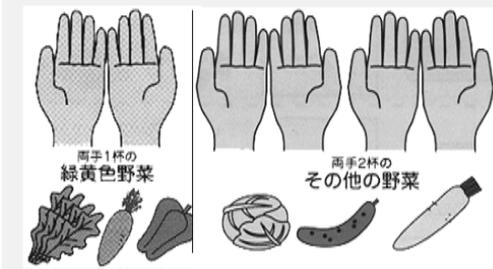
こころぽかぽか ~ 5年生での食育指導 ~



10月2日(水)、泉陽中学校栄養職員の西田先生が来校し、5年生に食育指導を行いました。5月に実施した生活習慣病予防検診の結果を踏まえ、生活習慣病を予防する食生活について学びました。

手ばかりで知ろう!

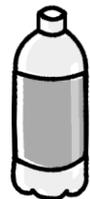
一日に食べる量の目安



飲み物に含まれる砂糖の量に注意!

500mlの飲み物に含まれている砂糖の量はスティックシュガー(3g)何本分?

- ★お茶: 0本
- ★炭酸飲料: 約18本
- ★スポーツドリンク: 約11本
- ★果汁・野菜ジュース: 約15本
- ★ヨーグルトドリンク: 約30本



あくまで目安ですが、飲み物を飲むときは含まれる砂糖の量に注意したいですね。

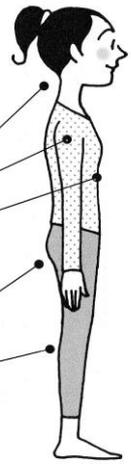
児童の感想 ・ぼくは、いつもおかしを食べていて、1日にどれだけカロリーをとっているのかが気になった。これからは裏を見て、カロリーを見るようにしたい。
・私は、きのこが一番きらいです。でも、今日の勉強できのこはみどりの食べ物で、一番食べないといけなかったことが分かりました。これからは、きのこを食べる努力をしたいと思います。

歯科の受診・治療は済みましたか？

6月に行った歯科検診から4か月が過ぎました。受診が必要な子は、受診・治療が済んでいるでしょうか。う歯は自然治癒はありません。また、歯垢を付着したままにしておくと歯石となり、う歯の原因や歯周疾患の原因になります。受診がまだの人はなるべく早く治療を済ませよう、お願いします。なお、治療済み用紙は、担任へ御提出ください。

やってみよう！よい姿勢

**きれいな姿勢
5つのポイント**



- ①首を伸ばして
- ②肩の力を抜いて
- ③おなかを持ち上げて
- ④おしりに軽く力を入れて
- ⑤ひざを伸ばして

あなたはどっち？

- 足を組むとき
- ほうづえをつくとき
- かばんを持つとき



誰にでも利き手・利き足があり、何となくやりやすい方が決まってしまうものです。でも、いつも同じ側ばかり使っていると、首や肩、腰にかかる負担が大きく、体のゆがみの原因にもなります。ときどき意識して変えるといいですね。

かぜ・インフルエンザに負けない元気な体に！

病気の多くは、「かかる」と言いますが、かぜは、「引く」と言います。なぜ、「かかる」ではなく、「引く」なのでしょう？かぜは漢字で「風邪」と書きます。風によって悪いもの（邪）が体の中に入り込んで起こる病気という意味があり、悪いものを体に「引き込む」ことから、かぜを引くというようです。これからかぜやインフルエンザの流行る季節に入ります。ウイルスを体に引き込まないような生活を心がけましょう。

手洗いとうがい

ウイルスがからだに入る前に洗って流そう。

マスク

人への感染を防ぎ、乾燥からのどをまもります。

栄養バランスのとれた食事

ビタミンCを十分にとろう。水分補給も忘れずに。

室内を適度な湿度に

かぜ・インフルエンザは乾燥が好き。室内を適度な湿度（約50%）にしよう。

十分な睡眠

夜は、免疫力を高めるリンパ球が増える時。だからゆっくりからだを休めよう。

ストレスの解消

免疫力・抵抗力を低下させるストレスをためないようにしよう。適度な運動も予防になります。