

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26年 10月 31日

吹く風が冷たくなってきました。からだが寒さに慣れていないこの時期は、かぜやインフルエンザに注意が必要です。現在、天方小でも体調を崩している子が増えています。手洗い・うがいでなく、旬の食べ物を食べて、丈夫なからだをつくりましょう。



## 11月の体重測定について

1年 4日(火)      2・3年 5日(水)      4年 6日(木)  
5年 7日(金)      6年 10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 ～

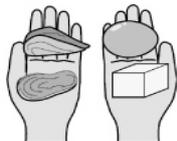


10月27日(月)、泉陽中学校栄養職員の西田先生が来校し、5年生に食育指導を行いました。5月に実施した生活習慣病予防検診の結果を踏まえ、生活習慣病を予防する食生活について学びました。

## 手ばかり栄養法

1日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる



魚肉 たまご  
とうふ

たっぶり食べる



両手1杯の  
緑黄色野菜

両手2杯の  
その他の野菜

(海そう・きのこ・こんにやく)

ほどほどに食べる



人差し指と  
親指の  
幅の中に入る  
果物類

その他に



ごはん

毎食軽く1杯～1½杯  
(活動量によって変わる)

芋



じゃがいも  
中1個くらい

牛乳



200ml

- 児童の感想
- ・今度お菓子を食えるときは、食べる前にカロリーを見てみたいです。生活習慣病は怖い病気に繋がると知りました。
  - ・生活習慣病で体が悪くなる病を分かって良かったです。黄色の食べ物、緑の食べ物、赤い食べ物などがどういうものか分かって良かったです。時々お菓子をたくさん食べてしまうので、カロリーなどを見て食べるようにしたいです。

## 11月8日は、「いい歯の日」です

6月に行った歯科検診から約4か月半が経ちました。受診がまだの人はなるべく早く治療を済ませるよう、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。



スポーツの世界で活躍している人たちには、歯並びが美しく、あごの形もしっかりした人が多いようです。

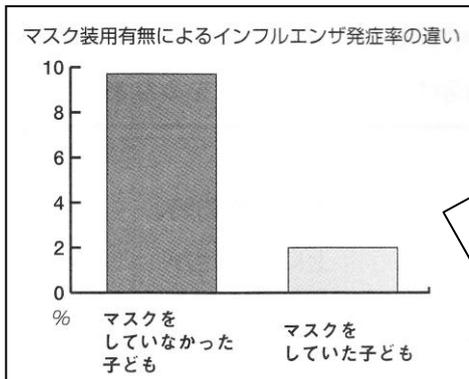
歯を食いしばったとき、前歯には6～23kg、犬歯には12～33kg、奥歯には14～42kgもの力がかかります（参考：『驚異の小宇宙・人体 別巻2』日本放送出版協会）。

もし、むし歯や歯周病で歯が弱っていると、歯やあごに力が入らず、実力を発揮できません。

スピードとパワーが求められるトップアスリートにとって、健康な歯は、鍛えられた筋肉と同じくらい大切なもの。今度、スポーツ中継を観るときは、選手の口元にも注目してみてください。

## かぜ・インフルエンザを予防するために…

### ☆マスクの効果は？



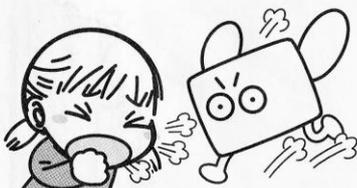
関西医科大学とユニ・チャーム(株)の共同研究で、インフルエンザに対するマスクの効果が実証されました。研究では、登下校時と清掃時にマスクをつけた子とマスクをつけずに過ごした子のインフルエンザ発症率を調べました。その結果、期間中マスクをつけずに過ごした子どものインフルエンザ発症率は9.7%だったのに対して、マスクをつけて過ごした子どもは、2.0%と、約5分の1になりました。

この研究に携わった関西医科大学の准教授は、「より多くの子どものマスクを装着するよう指導することを推奨する。」とおっしゃっています。

### ☆咳が出ているとき、鼻をかんだときのエチケット

エチケットとして、下のようなことをお子さんに教えてあげてください。

咳が出ているときは、できるだけマスクをしましょう。



マスクをしていないときは、口と鼻をハンカチでおさえて咳をしましょう。



鼻汁・痰を含んだティッシュは放置せず、すぐにフタ付きのゴミ箱に捨てましょう。

