

# いわにし元気通信

岩西小学校

保健室

R6.7.17

なつ けんこう

## 夏を健康にすごそう！

毎日暑い日が続いていますが、元気にすごしていますか？  
7月に入ってからは、夏バテ、夏かぜで体調をくずす子がたくさんいました。

これから夏本番に向けて…

かんせんしょうたいさく ねっちゅうしょうたいさく  
**感染症対策+熱中症対策**

2つの対策が必要です！

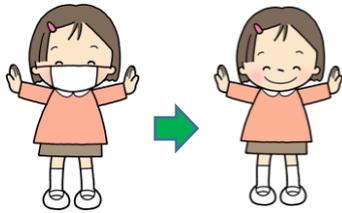
環境に合わせて対策を！

- ・規則正しい生活
- ・ていねいな手洗い

- ・マスク着用によつてののど  
のかわきが感じにくくなる

登下校や外での活動など、  
熱中症のリスクが高い時は  
マスクをはずしましょう！

のどがかわいて  
いなくてもこまめ  
に水分補給



### 暑さ指数 (WBGT) の測定について

6月から運動場の暑さ指数を測定して  
います。この指数を確認し、活動を中止  
したり、活動内容を変えたりします。

運動場が使えない  
ときは、この旗が目印



### 感染症について



先週からマイコプラズマ感染症  
の報告が複数ありました。マイコ  
プラズマ感染症は発熱や咳、倦怠  
感が特徴です。潜伏期間が2~3  
週間と長いため、夏休みに入って  
からも、疑わしい症状があれば、  
病院の先生と相談した上で、検査をされる  
ことをお勧めします。早期の治療は症状を  
早く緩和し、周囲への感染・重症化（肺炎）  
を防ぎます。

## いわにしっ子の「野菜を食べよう！プロジェクト」1学期ふりかえり

### その① 第1回ベジチェック

豊橋市保健所の方にご協力いただき、6月7日（金）~6月21日（金）に設置していたベジチェックの結果、岩西小（5~6年生全員とその他の参加者すべて）の野菜摂取レベルは5.3でした。全国平均は5.5です。全国と比べたら少し低い結果となりました。ベジチェックのレベルは現在の野菜摂取量が分かるので、あとどれくらい食べればよいか知ることができます。足りない分を目標にしましょう！



岩西平均

5.3

全国平均より  
ひくいね！



最大値

9.9

すごい！  
高得点！



最小値

1.8

エラーであつて  
ほしい…



4~6年生の目標は6.0(野菜1日摂取量:約300g)です。

裏面につづきます⇒

## その② 第1回学校保健委員会 6月21日(金)5・6年生参加

ベジチェックの結果、5・6年生の目標の「6.0」に届かなかった子が多数いるため、栄養教諭の太田先生から「もっと野菜を食べられるコツ」についてお話していただきました。

### もっと野菜を食べられる3つのコツ

① 「いただきます」までのコツ

② 食べるものを選ぶコツ

③ 食べ方のコツ



#### ①いただきますまでのコツ

- ・買い物と一緒にいき、自分の食べる野菜をえらぶ
- ・準備や片付けを手伝い、食事に野菜があるか確認

#### ②食べるものをえらぶコツ

- ・外食や弁当では色が多いメニューをえらぶ
- ・旬の野菜や地場産物

#### ③食べ方のコツ

- ・朝昼夕の3食をしっかり
- ・よくかんで食べる

苦手なものがあっても、食べる経験をつんでいくと、脳が「食べられる」とインプットします。こうして食べられるものがどんどん増えていきます。苦手だったものも少しずつ挑戦していくといいですね。



## その③ 大場さんからのミッション!(第2回ベジチェック)

学校保健委員会では豊橋市保健所の大場さんより「野菜を食べて、ベジチェックの点数を1か月後に1ポイントアップしよう!」とのミッションが出されました。5・6年生に、目標を決めてもらい、約1か月間野菜を意識した生活を送ってもらいました。

現在、集計中ですので、結果が出たらお知らせします

**ベジチェック設置は7/19まで!**



5・6年生はミッションクリアできるかな?!

## その④ 夏休み★ぴかぴか生活点検+ベジタブルチャレンジ

今年度のぴかぴか生活カードは夏休み中に行います。生活の目標を決め、はやね・はやおき・朝ごはん・歯みがき・メディアについて、できたら○、できなかったら×をつけます。

さらに、5・6年生が学校保健委員会の中で太田先生に教わった「もっと野菜を食べられるコツ」の中から『買い物と一緒にいき、自分の食べる野菜をえらぶ』を岩西っ子のみんなでチャレンジしたいと思います。1年生～6年生が参加できます。

ぴかぴか生活カード(生活点検)とベジタブルチャレンジの詳しいやり方はカードをみてください。



お気に入りの野菜をみつけてね!

ベジタブルチャレンジは夏休み期間中に1回チャレンジしてください。参加してくれた子のベジタブルチャレンジのカードは、9月以降に校区内のスーパーマーケットに設置するデジタル着板や校内に掲示する予定です。