

SMILE



ほけんだより
すまいる No.8

令和4年7月20日(水)
賀茂小学校 保健室

いよいよ夏休みが、始まります。

「石けんを使って、30秒の手洗い！」をいつでもどこでも心がけ、実行し、
感染症対策に万全をきしていきましょう。



1日24時間は、だれにでも平等に与えられています。
どう使うか…ですね。

1日の計画を立て、規則正しい生活を送りましょう

何時に寝ますか？一日のつかれをしっかりとるためにも「すいみん」は大切です。



何時に起きますか？
ラジオ体操のある7月中の早起きはできそうですね。問題は…その後ですね。



1日3回の食事はバランスよくとりましょう。裏面に資料があります。参考にしてみましょう。

「健康のめあて」をきめてみましょう。

- 【例】
- 外からもどったら、必ず手洗いをする。
 - 毎日、体温を測る。
 - 運動会に向けて、すずしい時間になわとびの練習をする。 など

食事が大切な理由

栄養にはそれぞれ役割があります

炭水化物

脳がエネルギー源として使えるのは炭水化物に含まれるブドウ糖だけです。

たんぱく質

脳のやる気を引き出し、精神を安定させる働きがあります。

脂質

脳の働きを良くする、考える力をスムーズにする、記憶する力の材料になります。

栄養バランスのよい食事

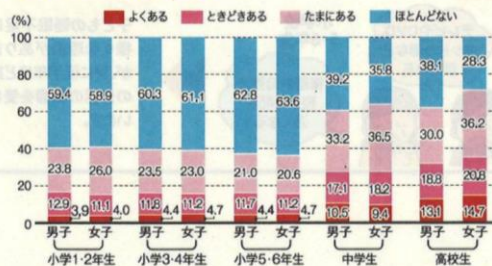


よく噛むことの大切さ

最近よく噛まずに食べて、かたいものよりやわらかいものを好む子どもたちが増えてきました。よく噛んで食べることは、早食いや肥満を予防するだけでなく、歯の病気を予防したり、味覚や脳の発達にも影響したり、言葉の発音がはっきりするなどの効用もあるといわれています。また、食後は正しく歯を磨くことも大切です。

さらに気になる話題「肥満やむし歯」

菓子類を食べ続ける頻度



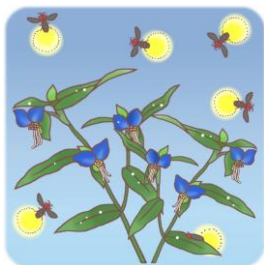
菓子類を食べ続けると答えた人は、学年が進むにつれて多くなる傾向です。

こんな心配が

バランスの悪い食事、間食の食べ過ぎや何かをしながら食べ続ける習慣は、肥満やむし歯の原因になります。

菓子類は量を決めて食べましょう

菓子類の食べすぎは肥満やむし歯につながり、食事のバランスを乱す原因にもなります。何かをしながら菓子類を食べ続けないように、食べる量や時間を決めましょう。



望ましい行動

朝食は毎日食べましょう

朝食は体を目覚めさせ、脳を活発に働かせるためにとても大切です。一日のリズムを整える朝食でも、主食+主菜+副菜を心がけましょう。



栄養バランスのよい食事を

健康な体を維持し、病気を予防するためにはバランスのよい食事が大切です。丈夫な骨に成長させるため、牛乳・乳製品等のカルシウムを多く含む食品をとりましょう。

食事は残さず食べましょう

食事を残す主な理由は「嫌いなものがある」「量が多い」です。食事を残さない習慣を身につけることで食事の量や質が整うことが期待できます。

食事は楽しくおいしく食べましょう

家族で食事を食べることはコミュニケーションをはかたり、食事マナーを学んだりする機会にもなります。

