

ほけんだより

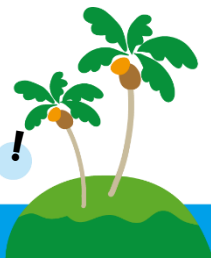
白鳥西小学校 保健室 令和元年7月19日発行 第5号



あした 明日から夏休み♪ 44日間を楽しく、元気に過ごしてね

明日から夏休みです！44日間という夏休みを楽しむものにするために、いつもの生活習慣（早寝・早起・朝ごはん、歯みがき、水分補給、適度な運動）を基本に過ごしていきましょう。生活習慣に気を付けることは、熱中症の予防にも繋がります。夏休み明けに身体測定がありますが、9月2日に心も体も成長した元気なみなさんに会えるのを楽しみにしています！

熱中症・水の事故には十分気を付けて、過ごしてください！



むし歯治療済み児童

4年生 藤崎 かなさん
5年生 増子 心優さん

治療が済んだ児童には賞状を渡しています！



現在のむし歯治療率：61.7% (29/47人)

～目標のむし歯治療率80%達成まであと9人！！～

※現在の「むし歯ゼロ」児童数：79.8% (71/89人)

保護者の皆さまへ

健康診断の結果、受診が必要な児童の中で受診報告が確認できていない児童を対象に、受診勧告を本日再配付させていただきました。子どもたちの健康のため、この夏休みに治療を済ませさせていただきますよう、お願いいたします。治療や受診が済んだ際は、「受診報告書」にて、学校へお知らせください。



「歯みがきカレンダー」「健康パワーアップカード」を配付します！

今日、歯みがきカレンダーと健康パワーアップカードを配付しました。これらは表裏で1枚になっています。歯みがきカレンダーは毎日、パワーアップカードは8月の最終週で設定しています。忘れずに取り組んでください。【提出日：9月2日（月）】



★ 1学期の保健室の利用状況について ★

1学期（4～7月分）の集計は右のとおりとなっています。すり傷・打撲による来室が多かったです。来室した児童の話から、防ぐことができたと思われるものも数件ありました。けがをしないためにも、落ち着いて生活するよう指導しました。夏休みも楽しく過ごすことができるよう、けがには十分気をつけてください



1学期の来室状況 (7月18日現在)

けが	…	147件
病気	…	69件
来室総数		216件

さわやか週間の取り組み

今月のさわやか週間の結果と9月のさわやか週間の日程をお知らせします！

【9月のさわやか週間】
9月9日（月）～9月13日（金）

汗をかいたらハンカチでふけるように、お休みの間もハンカチを身につけよう！

【7月の結果】

「さわやか賞」2・3・6年生
「努力賞」5年生

裏面もあります。ご覧ください。



7/4 3年生 栄養指導「おやつのとけ方」

大洋保健センターより栄養士と保健師の先生をお招きして、栄養指導を行いました。おやつのおよびおやつに含まれる糖分・油分についてお話しを聞き、カロリーの計算の仕方などを学びました。



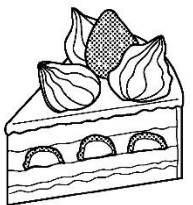

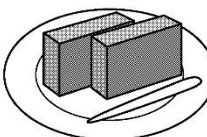



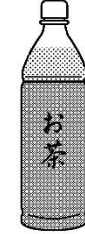
↓ 200キロカロリーになるように計算しています。キロカロリーはパッケージに書かれているので確認してみてくださいね。



↑ おやつは、成長期の体の栄養補給として大事なエネルギー源になります。1日のおやつ摂取量の目安は、200kcal（キロカロリー）だそうです。砂糖と油をそのまま食べるとは難しいですが、おかしになると食べることができてしまう・・・お菓子の食べ過ぎには注意が必要です。

- 砂糖を取りすぎると・・・
 - ・むし歯になりやすい
 - ・血がドロドロになる
 - ・イライラする
 - ・筋肉を弱める
 - ・病気になりやすい
- など、たくさん良くないことがあります。
- 取りすぎないためには
 - ・飲み物はお茶や水を飲む
 - ・おやつを果物や手作りおにぎりにする
 - ・食事の前には砂糖が入った食べ物を食べたり飲んだりしない。


おかしや飲み物に入っている砂糖の量

						
ショートケーキ(1切れ88g) 砂糖：約 31g	チョコレート(1枚58g) 砂糖：約 30g	ようかん(2切れ45g) 砂糖：約 21g	炭酸飲料(500mL) 砂糖：約 55g	ジュース(500mL) 砂糖：約 55g	スポーツ飲料(500mL) 砂糖：約 35g	お茶(500mL) 砂糖：約 0g

「ペットボトル症候群」の危険

暑くなると、清りょう飲料を水代わりに飲む人がいますが、清りょう飲料にはたくさんの糖分が含まれていて、飲むと血液中の糖分が増えてさらにのどがかわきます。そこでまた清りょう飲料を飲むとさらにのどがかわくという悪循環におちいります。これは【ペットボトル症候群】と呼ばれおり、急性の糖尿病ともいえる危険なものです。

スポーツ飲料も清りょう飲料のひとつで、砂糖がたくさん含まれています。熱中症予防のためにスポーツ飲料を日常的に飲む人もいると思いますが、飲みすぎは体によくありません。運動をしていないときは水や麦茶にして、運動前や運動中にスポーツ飲料を飲むようにしましょう




夏バテからからだを守るには

かぼちゃ β-カロテン、ビタミンC・E、カリウムがいっぱい。皮や皮に近い部分やわたに栄養が豊富なのでなるべく捨てないで使いたいですね。

なす 奈良時代、すでに栽培されていたなす。ミネラルやポリフェノールがからだの調子を整えます。からだを冷やす作用もあるので夏にピッタリ。

トマト 最初ヨーロッパでは、真っ赤な色から有毒だと思われたトマト。実は高い抗酸化作用のあるリコピンが、その赤い色に含まれています。

鰻 万葉集の頃から強壯の食材だった鰻は高たんぱくでビタミンも豊富。夏の鰻は脂ののりが程よいそうです。



夏には夏の食材を!