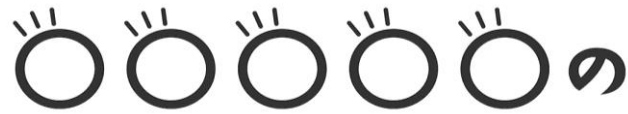


# ほけんだより

おうちのひと  
読みましょう

越谷市内でも今週に入りインフルエンザによる学級閉鎖ができました。明日から冬休みになりますが、楽しい冬休みを過ごせるよう、規則正しい生活を心がけ、かぜ・インフルエンザにかからないようにしましょう。



## おやくそく

の中にはどんな  
文字が入るかな？



きそくな生活リズムにならないように！

カラオケ

りすぎ、見すぎに注意！ゲームやテレビ

だんせずお休み中もかぜ予防を

きらいなくて栄養バランスよく

がこう！歯1本1本をていねいに

保健室からの冬休みの宿題 ~ 1月8日に提出しましょう ~

### ◆『はみがきカレンダー』

長期のお休み中は、昼食後の歯みがきを忘れがちになってしまうようです。昼食後の歯みがきも忘れずに、毎食後の歯みがきで、むし歯や歯周病の原因となる歯垢をしっかりと落としましょう。

### ◆『冬休みの生活チェックシート』

《ノーゲームデー》にチャレンジ！！

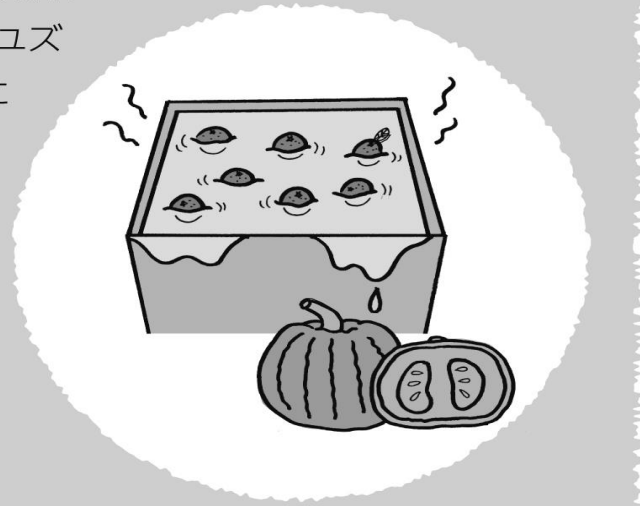
毎年、ゲームの時間を守れなかった・・・という反省が多くあります。冬休み中、ゲームをしない日を決めて、チャレンジしてみてもはどうでしょう。

## 冬至は「かぜ予防の日」？

1年の中で昼がいちばん短く、夜がいちばん長い日を『冬至』といいますが（2018年は12月22日。年によって変わります）。この日にカボチャを食べ、ユズをうかべたお風呂に入るとかぜをひかなくなる、という言い伝えがあります。

カボチャに含まれているカロテンやビタミンA、ユズに含まれているビタミンCは、かぜ予防に効果があるといわれています。また、ユズのいい香りがするお風呂にゆっくり入ることでリラックスでき、寒さで冷えた体をあたためられます。

こうしてみると、昔の人たちが経験したことが長い間にわたって伝えられてきたのかもしれないね。



### おうちの方へ — 冬休みに治療を —

定期健康診断の結果、まだ受診していないご家庭は、早目に受診してください。さようお願いします。

特に **むし歯はほうっておいても治らず、全身に悪影響を及ぼします**  
**視力は、成長と共に低下してしまうことも多々あります**

【12/17現在の受診率】

聴力・内科は受診率100%

#### 《歯科》



80.0%

#### 《視力》



80.2%

#### 《耳鼻科》



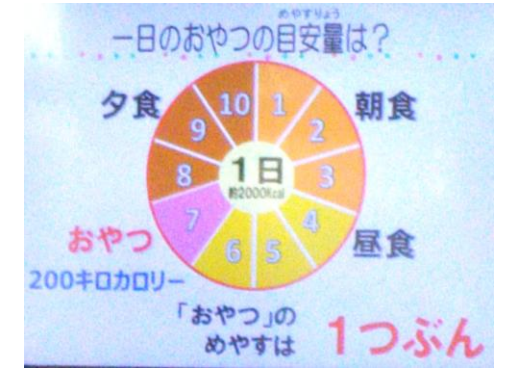
89.3%

# カルビースナックスクール

12月4日（火）、カルビー株式会社の山田さん、小松さんに来ていただき、4年生と参加して下さった8名の保護者の方が、ポテトチップスを教材におやつ学習をしました。おやつを自分で考えて食べることができるように、体験やゲームを交えながら、楽しく学ぶことができました。



**3度の食事をしっかり、  
たいない分はおやつで**



4年生も保護者の方も  
楽しく学習していま  
した。

★おやつは



## ◆おやつの3つの約束

### おやつの量を守ろう

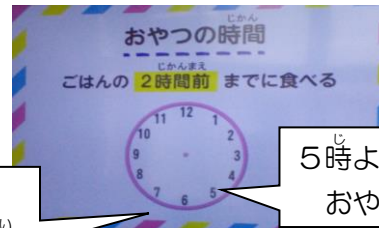
◇「おやつ」の1日の量は・・・？  
⇒ 約200kcal（キロカロリー）  
ポテトチップスだと…35g（グラム）



目安としては、両手をお皿のようにしてそこに山盛り一杯

### おやつの時間を守ろう

◇食べる時間は・・・？  
⇒ ごはんの2時間前まで！  
ごはんのすぐ前でなく、ごはんとの間

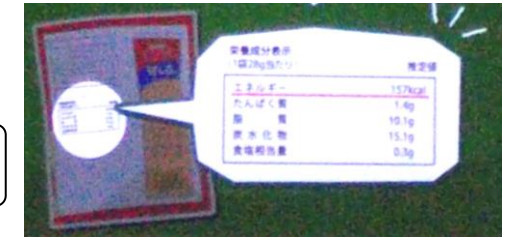


7時に夕ごはんの場合

5時より前がおやつの時間

### おやつは表示を見よう

◇表示を見る・・・？  
⇒ 原材料名・栄養成分表示・賞味期限（消費期限）を見る



原材料名：どんな材料で作られているかすべてわかる  
入っている量が多い順に書かれている  
栄養成分表示：カロリーも確認できる  
賞味期限：この日までは美味しく食べられる  
消費期限：この日までに食べる

## ◆感想

## ◆自分で選んだおやつ、多すぎたらどうする？

全体の量を減らす  
エネルギーの低いものに変える  
運動をする  
次の日は減らす  
表示を確認して食べる

## ◆クイズ(塩分が多い順に並べよう)



どのおやつを食べよう？  
飲みものはどれにしよう？



●板チョコレート半分●バニラアイス1こ●あんぱん1こ●塩せんべい3枚●ポテトチップスうすし35g  
どの班も、みんなで意見を出し合い悩みながらクイズに挑戦。正解したのは8班中2班と、難しかったようです。

分かりやすく楽しい授業でした。塩分、カロリー、表示をもっと気にしておやつを考えようと思いました。ありがとうございました。塩分クイズ、深読みしすぎました。（保護者）

【一部抜粋】  
大好きなおやつについて知ることができました。これからは、おやつを食べる時に、学んだ3つの事（量・時間・パッケージの見方）を思い出して食べたいです。（児童）

