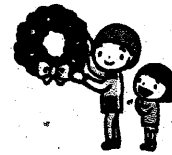


ほけんだより

令和4年12月20日

桜井小学校 保健室 No.9



◎おうちの方へ

○むし歯や要注意乳歯のあった人で、治療がまだの人は、早めの受診をお願いいたします。また、視力1.0未満だった人でまだ眼科に受診していない人は、受診をお願いいたします。

12月のほけんもくひょう 寒さに負けない体をつくろう

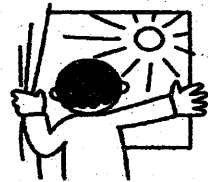
皆さんの楽しみにしている冬休みがもうすぐですね。冬休み中も、早寝早起きをして、生活リズムをくずさないようにしましょう。そして、朝食をしっかりと食べましょう。また、おやつなどの間食は食べすぎに気をつけましょう。運動やお手伝いなどで、体を動かし、ゲームをしすぎたり、テレビを見すぎたりしないように気をつけましょう。

◎冬休みの歯みがきカレンダーについて

冬休みに、歯みがきカレンダーを配ります。1日3回以上しっかりと歯をみがいて、カレンダーに色をぬりましょう。この冬は、1日3回以上みがいたら青色を、2回だったなら黄色を、1回だったなら赤色をぬりましょう。

今回の歯みがきカレンダーは、児童のみなさんが描いてくれました。1、2年生用（5年生1組藤澤優美さん）、3、4年生用（6年生1組渡部琴美さん）、5、6年生用（6年生1組立澤未来さん）の絵を使わせてもらいました。ありがとうございました。全校のみなさん歯みがきカレンダーは1月10日に学校にもってきてください。

寒い冬、健康的に体温をあげてみよう！



朝起きたら、まずは太陽の光をあびて、体内時計をリセット。



しっかり朝食をとって、寝ている間に下がった体温をアップ。



ウォーキングやスクワットなど足を使う運動をする。



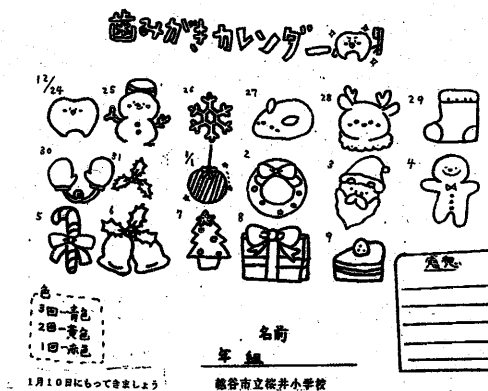
シャワーで済ませず、ぬる目のお湯にゆっくりつかる。

身体測定の平均(令和4年度) 4月実施 9月実施

学年		男子		女子	
		身長	体重	身長	体重
1	本校4月	116.6	21.9	114.5	21.1
	9月	119.7	23.5	117.3	22.4
2	本校4月	123.0	26.3	121.9	24.3
	9月	125.1	27.8	124.4	25.9
3	本校4月	128.7	29.4	128.9	28.3
	9月	130.8	31.0	131.5	29.5
4	本校4月	134.9	33.2	134.7	31.9
	9月	137.2	34.7	137.7	33.8
5	本校4月	141.0	36.4	143.2	36.3
	9月	143.1	38.1	146.1	38.2
6	本校4月	144.5	41.7	147.6	40.2
	9月	147.0	43.1	149.7	41.2



1.2年生用



3.4年生用

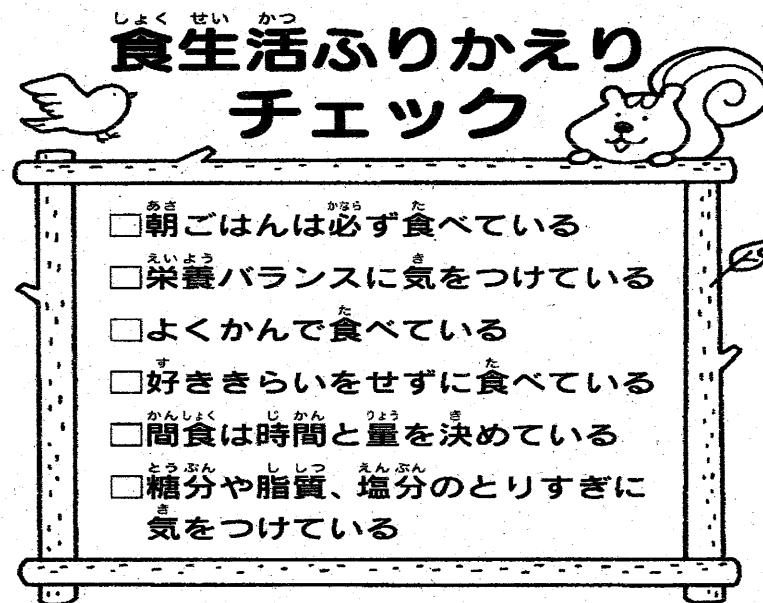


5.6年生用

おうちの方へ

学校保健委員会だよりで、定期健康診断の結果報告をさせていただいたきました。その中で、令和4年度は、令和3年度より肥満傾向の割合が増えていることをお伝えしました。また、夏休み明けに、身長伸びに対して体重の方が、たくさん増えてしまった人もいます。これから、おいしいものがたくさんある冬休みをむかえます。

栄養教諭の先生に、食生活のポイントの資料を頂きました。ご参考にしてみてください。



将来健康に過ごすために、子どものうちからできることを続けていきましょう。

「よくかんで食べると早くおなかがいっぱいになる」と聞いたことはありませんか？これは本当で、かむことによって生じる情報は、脳の「満腹中枢」を刺激します。そうすると少ない量でも満腹感を感じることができます。早食いすると満腹感を感じるまで食べすぎてしまいがちなので、一口30回かむことを目標にしていきましょう。

●かむ回数を増やすポイント

- ・一口の分量を少なくする
- ・食べるときに水分をとらない（水分で流し込まない）
- ・かみごたえのある食品を食べる

かみごたえのある食品の例

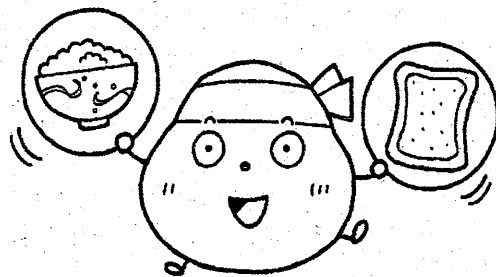
するめ・こんにゃく・ごぼう・にんじん・れんこん

炭水化物ぬきダイエットはやめましょう

炭水化物を多く含む食品をぬいたり、極端に量を減らしたりするダイエットのことを「炭水化物ぬきダイエット」や「低炭水化物ダイエット」といいます。しかし、たんぱく質や脂質からエネルギーをとる割合が高くなることで、体に悪い影響をおよぼす可能性が指摘されていて、自己流の誤った方法で行うと危険です。

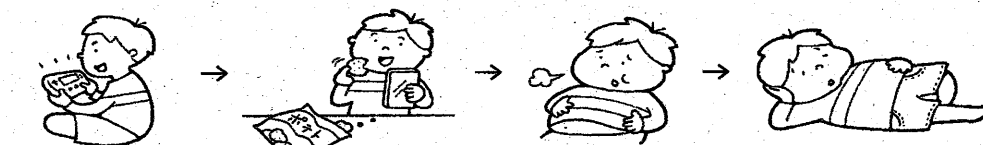
また、ごはんやパンなどの炭水化物を多く含む食品は、体や脳のエネルギー源としてとても重要なのでしっかり食べましょう。

ダイエットをする上でも栄養のバランスをととのえることは大切です。バランスのよい食事をとり、適度な運動をしましょう。



悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 → ながら食べをする → 太る → 動くのがおっくう



現代はスマートフォンの普及や塾通いなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。また、ながら食べによって間食をとりすぎると太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。望ましい生活習慣を身につけ、悪循環からぬけ出しましょう。