



平成27年 5月 8日  
 練馬区立開進第四小学校  
 保健室 No.2 家庭数配布

5月の保健目標  
 生活リズムを  
 ととのえよう!

あわただしく4月が過ぎ、楽しみにしていた連休も終わりました。新学期が始まって1ヵ月余り……。そろそろ緊張感が緩み、体や心に疲れがやすい時期。涼しかったり暑かったりと気温の差も大きく、体調管理が大変な時期でもあります。楽しかった連休の疲れや気温差から体調を崩している子が多く見られます。身に付いていた生活リズムが崩れてしまった子もいるようです。健康生活の定着に向け、健康生活定着カードを活用し、生活リズムを整えていきましょう。そして規則正しい生活、十分な睡眠・栄養で、体調の維持に努めましょう。

### 5月も健康診断が続いてます！

( )は該当学年

月	火	水	木	金
4	5	6	7	8
健康生活定着カードが始まります！			ギョウ虫検査 予備日	尿検査予備日
11	12	13	14	15
内科検診(4・6) (移動教室事前検診)	内科検診(3・5)		内科検診(1・2)	
6年生武石移動教室へ元気に行こう！				
18	19	20	21	22
尿二次検査日		眼科検診(全)		
25	26	27	28	29
耳鼻科検診 (1・2・3)	耳鼻科検診 (4・5・6)	健康診断をお休みした子には「受診の勧め用紙」をお渡しします。校医の先生の所で診ていただき報告書を学校へ提出してください。		

### 健康診断の結果については…?!

◎4月から行っている健康診断の結果について

疾病・異常の疑いのある子にのみ「結果のおしらせ」を配布しています。「結果のおしらせ」が届きましたら、なるべく早くに専門医での診察・治療・相談を済ませ、必ずその結果(受診結果報告書・治療報告書)を提出してください。学校から連絡のない場合は、「異常なし」とご理解ください。

◎定期健康診断の結果は健康カードで6月上旬にお知らせする予定です。

◎その他ご不明な点がございましたら、いつでも保健室までご連絡ください。

# 朝食をしっかり食べて心と体をつくろう

その日一日を元気にスタートさせるために欠かすことができないのが朝食！  
 なのに・・・、保健室に来た子の問診では、「パンとお茶！」「ヨーグルトだけ・・・」  
 「おむすび1個と乳飲料。」といった答えをよく聞きます。食べて来ただけよし！と  
 すべきなのでしょうが、健康づくりは、日々の食事の積み重ねによります！！  
 一日のスタートのふさわしい朝食をしっかり食べて登校できるようにしましょう。

## パンやご飯だけじゃダメ？

脳が使うブドウ糖は蓄えておく量に限りがあり、睡眠中にも使われているので、朝ごはんではブドウ糖を補給しないと、脳はエネルギー不足でフラフラの状態になるのです。

脳の栄養・ブドウ糖の原料は、パンやご飯に多く含まれる炭水化物です。では、どうして「バランスよく」食べる必要があるのでしょうか。

炭水化物をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要です。ビタミンB1が不足すると疲れやすくなるので、せっかくエネルギーのもとを食べても元気がでない・・・という結果になりかねません。ビタミンB1は、豚肉やハム、ごまといった種実類、玄米などに多く含まれます。また、朝食の効用として期待したい排便を促すには、食物繊維たっぷりの野菜や果物が欠かせません。こうしてみると朝食に赤・黄・緑の栄養バランスが重要なことがわかりますね。



## 7つの「こ食」ご存知ですか？

### 孤食

- ・1人で食べること
- ・コミュニケーションが減少し、社会性が育たない

### 個食

- ・家族一緒に食事をしているが食べているメニューがまちまちである食事のこと
- ・協調性や我慢する気持ちが育たない

### 濃食

- ・濃い味付けの食事のこと
- ・味覚障害、生活習慣病の低年齢化の危険がある

### 粉食

- ・柔らかいものばかり食べること
- ・「噛むこと」による肥満防止、脳の働きの促進、唾液による消化促進、あごの発達などの効果が得られにくい

### 固食

- ・同じものばかり食べること
- ・単純な味に慣れてしまい味覚障害を起こす危険がある
- ・栄養が偏る

### 小(少)食

- ・食べる量が少ないこと
- ・生活習慣が乱れて、体内時計が乱れているので、1日3食十分な量を食べられない

### コ食

- ・コンビニに頼った食事のこと

どれも赤信号的な食べ方です。

現在は「赤信号の食べ方」という意識が薄らいでいることこそが課題であるとも言われています。朝食をはじめ、食生活全般について、もう一度家族で見直してみたいと思います。