



平成28年 5月10日
練馬区立旭丘小学校
保健室 No.2 **家庭数配布**

5月の保健目標
健康な体になろう！

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見られます。またこの時期、溶連菌やインフルエンザに罹患した子もいます。年間を通して、「手洗い・うがい」をしっかりと習慣づけていきましょう。そしてなによりも規則正しい生活、十分な睡眠・栄養で健康な体！体調の維持に努めましょう。

5月も健康診断が続いています！

()は該当学年

月	火	水	木	金
9	10	11	12	13
	耳鼻科検診(全)	ギョウ虫検査 尿検査予備日		移動教室 事前検診(6)
16	17	18	19	20
← 6年生 軽井沢移動教室で楽しい思い出をつくろう！ →				*歯みがきカレンダースタート！！
23	24	25	26	27
心臓検診(1)	尿二次検査日	眼科検診(全)		歯科検診(全) *歯みがきカレンダー提出日！！
30	31	27	28	29
※ 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。 ※ 「結果のお知らせ」をもらって子は、専門医を受診、治療、相談のうえ受診報告書を学校へ提出してください。(内科・眼科・耳鼻科は水泳指導が始まるまでに！) ※ 定期健康診断の結果は健康カードで6月上旬頃にお知らせする予定です。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。				

給食後に歯みがきをしています！

学校では給食後に歯みがきを実施しています。
「たべたらみがく！」習慣で健康な歯を維持していきたいですね。歯科検診前1週間を歯みがき強化週間として「歯みがきカレンダー」を実施します。ぜひご家庭でもお子さんの歯みがきの様子をチェックしてみましょう。

- ちゃんと磨いているかなあ・・・？ ○ていねいに磨いているかなあ・・・？
○お子さんの口、歯に合った歯ブラシかなあ・・・？ ○みがき残しはないかなあ・・・？

学校の歯ブラシ



23cm以内
がベスト

朝食をしっかりと食べて心と体をつくろう

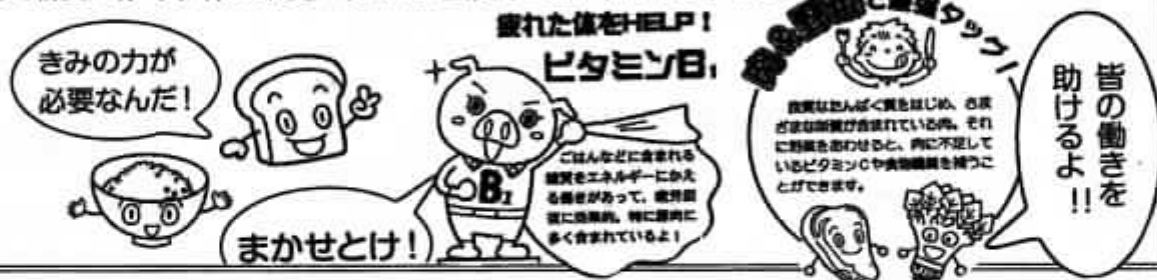
その日一日を元気にスタートさせるために欠かすことができないのが朝食！
なのに・・・、保健室に来た子の問診では「パンとお茶」「ヨーグルトだけ」「おむすび1個」といった答えがよく聞かれます。食べて来ただけよし！とすべきなのでしょうか？健康づくりは、日々の食事の積み重ねによります！！

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は限りがあり、睡眠中にも使っているため、朝ごはんだけで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ります。

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ない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

こ食

- ・コンビニに頼った食事のこと

どれも食べ方としては赤信号です。(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。)今の小学生の子供たちも、10年後には親となり、子育てをしているかもしれません。日本の将来を担う子供たちの心と体の健康を考え、朝食をはじめ、食生活をもう一度家族で見直してみませんか？