

ほけんだより



令和5年 2月 28日
練馬区立下石神井小学校
校長 永井 美奈子
保健室

二月は、インフルエンザの報告が増え、4年生で学級閉鎖を行ったクラスもありました。プールの水も凍る寒さでしたが、三寒四温を繰り返し、次第に春らしくなってきたように感じます。

さて、一年間の心と体の健康はいかがでしたか。次の学年へのステップのために、振り返る時間をぜひ作ってみてくださいね。



3月の ほけん目標



耳の裏側も洗っている？ 洗い忘れの多いところなので、意識してきれいにしよう。



耳あかは日を決めて定期的に取ろう。耳掃除はしすぎもNG、2～3週間に1度程度に。

「耳を大切にしよう」

よくある 耳の病気・異常



★耳こうせんそく

耳こう（耳あか）がたまった状態のことです。ときどき耳そうじをしていればとくに問題にはなりません、たくさんたまってかたまると、耳かきではとれなくなることがあります。

★中耳炎

耳の中の「中耳」という部分が細菌によって炎症を起こす急性中耳炎が多くみられます。かぜがおもな原因のひとつです。耳が痛くなった、ふさがったような感じになったりします。



★聞こえづらい（難聴）

最近では、イヤホンやヘッドホンを長時間、大きな音で使うことによる難聴が増えています。また、耳こうせんそくや中耳炎などの耳の病気でも聞こえづらくなることがあります。



耳はまわりの音を聞くだけでなく、からだのバランスをとる役割ももっています。「おかしい」と思ったら、早めに耳鼻科でみてもらいましょう。

☆あさごはん食べていますか？☆

～朝食の効果について～



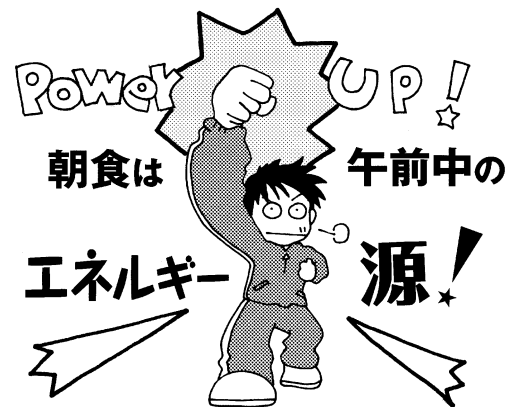
女子栄養大学副学長、香川靖雄先生によると、
バランスのとれた朝食を摂取している児童は、
欠食している児童に比べて約2割も成績が良い
だけでなく、体力も優れていると実証されてい
るそうです。(文部科学省によって行われた全国

学力テスト、全国体力テストの結果より)

また、朝食欠食の児童は、低血糖になり「闘争のホルモン」であるアドレナリン
が出て、他人とのトラブルを起こしやすいということもわかっています。

「何年も朝食を食べていないけど、平気です」と
いう人もいますが、これは、「毎日喫煙しているが、肺
がんにならない」と主張するのと同様です。今のところ、
学力や体力の低下以外は判定ができていません
が、最近15年で2～3倍に増えた、うつ病、神経症、
認知症等の予防や回復に、朝食が大事だと考えられ
るとのこと。朝食の効果を見直していきたいですね。

保健室では、イライラした人がクールダウンした
り、一時間目から具合が悪くて休養したりする人もいます。朝食を欠食したことで、
授業に集中できないという人もいます。生活習慣が体調不良に影響していないか、
保健室来室の際には、自分自身の生活を振り返るきっかけにしてもらえたらよいと
思います。これから、新しい学年を迎え、環境が変わり、なんとなく落ち着かない
という時期です。学校生活で様々なことを吸収し、有意義に過ごせるよう「朝食」
で、頑張る子供たちの応援をお願いします！



学年が変わる、
環境が変わる。

CHANGE

CHANGE

新しい自分を見つける
チャンスです。

CHANGE



ウーは、朝ごはんクイズです！



～あさごはんクイズ！！～

あさ 朝ごはんの 効果として、まちがっているものは？

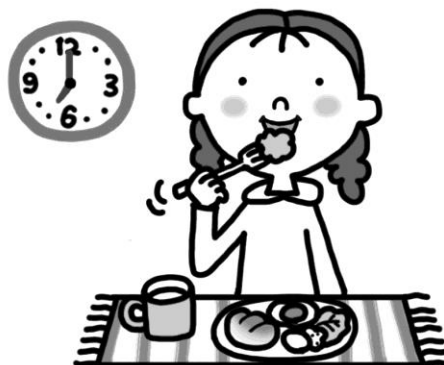
① 脳のエネルギー源
となる

② 体温を下げる

③ うんちが出やすくなる

.....

あさ 朝ごはんは、その日を元気にスタートさせるために欠かせないエネルギー源です。とくに脳は寝ている間も働いているため、朝ごはんを食べなければエネルギー切れを起こしてしまいます。また、朝ごはんには、睡眠中に下がっていた体温を上げて、からだを活動しやすい状態にしたり、腸を刺激して排便を促すといった効果もあります。



こたえ ② 体温を下げる

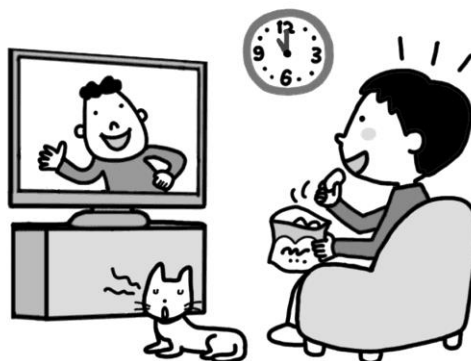
よ 夜ふかしをすると、あさ 朝ごはんが食べられないことがある？

① はい

② いいえ

.....

よ 夜ふかしをすると、ついつい夜食などを食べてしまい、朝になってもお腹が空いていなくて、朝ごはんが食べられないことがあります。また、夜遅くまで起きていたせいで朝寝坊をしてしまい、朝ごはんを食べる時間がとれないということもあります。「早寝→早起き→朝ごはん」のサイクルを確立して、生活リズムを整えたいですね。



こたえ ① はい

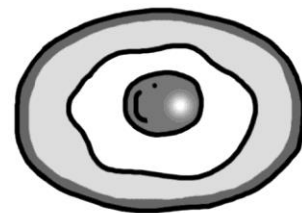
あさ 朝ごはんでは、^{のう}脳のエネルギーとなる「炭水化物」、^{たいおん}体温を上げる「たんぱく質」、^{からだ}体の調子を^{ととの}整える「ビタミン・ミネラル」といった^{えいよう}栄養素をバランスよくとっておきたいですね。

^{つぎ}次のメニューでは、それぞれ、あと何^{なに}を加えれば^{くわ}バランスがよくなるか、^{せん}線で^{むす}結んでみましょう。

①ごはん^やと^{ぎかな}焼き魚



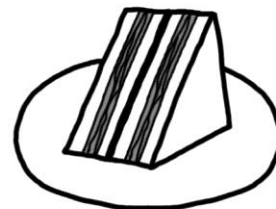
A. ^{めだま}目玉焼き



②パン^{やさい}と野菜スープ



B. ハムサンド



③リンゴ^{ぎゆうにゆう}と牛乳



C. ^{そう}ほうれん草のおひたし



こたえ ①（^{たんすい}炭水化物と^{たんぱく}たんぱく質）－C（^{ビタミン}ビタミン・^{ミネラル}ミネラル）、②（^{たんすい}炭水化物と^{ビタミン}ビタミン・^{ミネラル}ミネラル）－A（^{たんぱく}たんぱく質）、③（^{ビタミン}ビタミン・^{ミネラル}ミネラル）－B（^{たんぱく}たんぱく質と^{たんすい}炭水化物）