



# ほけんだより



令和4年11月1日  
練馬区立大泉第四小学校  
保健室

## 冬はもうすぐ...

ぐっと空気が冷え込んで、  
一気に季節が変わった月末  
でした。これからさらに空気  
も乾燥してくるので、菌やウ  
イルスが活発になり、かぜが  
はやり出す時期です。こまめ  
に手洗い、うがいをするよう  
にしましょう。

寒さにそなえて 早めの準備を



ぼうし



手ぶくろ



マフラー



くつ下



タイツ



ひざかけ

よく「どうして小泉先生は  
風邪をひかないの？」と聞か  
れますが、換気と加湿を必

ず行い、こまめにうがいをしたり水を飲んだりして、菌を体の中に入れないようにしているだけです。特別  
なことはやっていないので、みなさんもぜひやってみてくださいね。

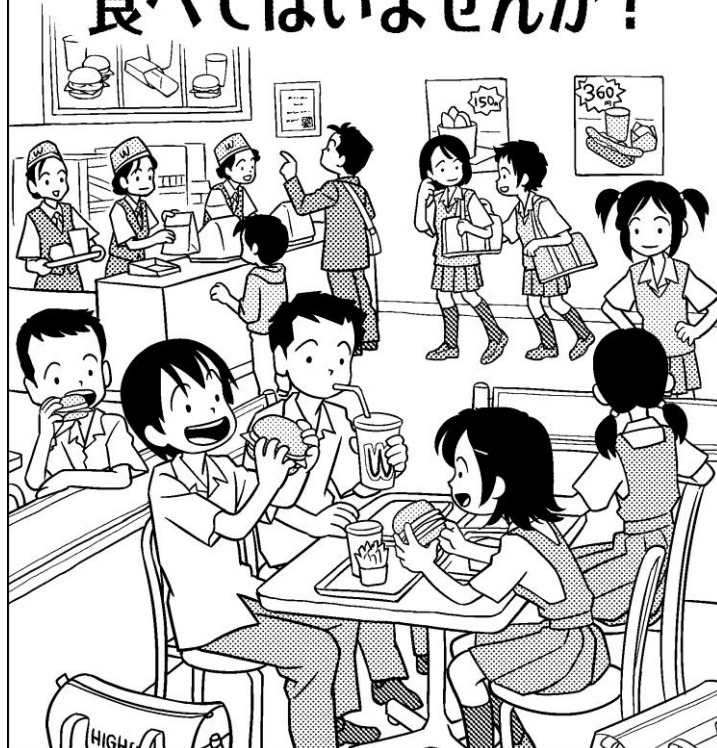
## まちがいさがし

## 7つのまちがいをさがそう

### やわらかいものばかり 食べてはいませんか？

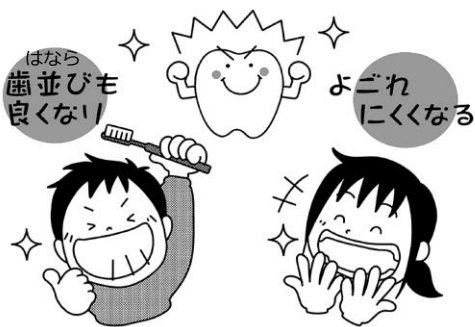


### やわらかいものばかり 食べてはいませんか？



が っ よ う か      は      ひ  
♪ 11月8日は「いい歯」の日 ♪

は よぼう  
むし歯予防になる



ひまん よぼう

肥満予防になる



すく りょうまんぞく  
少ない量で満足できるようになる

いっばい  
いっばい  
いっばい  
いっばい  
いっばい

だえきがたくさん出る



あたま よ

頭が良くなる



のう はたら よ  
脳の働きが良くなるんだって

は や き せ つ ま え  
かぜが流行る季節の前に

て い こ う り よ く ア ヅ プ  
カラダの抵抗力UP!!



し ょ く じ  
バランスのとれた食事



て き ど う ん ど う  
適度な運動



す い み ん  
じゅうぶんな睡眠



よ ぼ う せ つ し ゅ  
予防接種

あ き し り よ く けん さ お こ な  
秋の視力検査を行います

さいきん み かん おお ひと はる だいじょうぶ  
最近、「見づらいと感(かん)じることが多い。」という人(ひと)や「春(はる)は大(だい)丈(じょう)夫(ぶ)だったけど、  
そろそろめがね(めがね)を作(つく)ろうかな?」と思(おも)っている人(ひと)はい(い)ま(ま)せ(せ)ん(ん)か?  
ま(ま)ず(ず)は(は)視(し)力(りよく)を(を)測(はか)っ(っ)て(て)み(み)ま(ま)し(し)よ(よ)う(う)!



し り よ く けん さ き かん  
視力検査期間

11月7日 から 11月11日 まで

ほけんしつ なかやす ひるやす う ひと ほけんしつ き  
保健室(ほけんしつ)で、中休み(なかやす)と昼休み(ひるやす)に行(い)ま(ま)す(す)! 受(う)け(け)た(た)い(い)人(ひと)は(は)保(ほ)健(けん)室(しつ)に(に)来(き)て(て)く(く)だ(だ)さ(さ)い(い)!

# 子供の体を育む食事を考える

よくほけんだよりも「食事をしっかりとる」と書きますが、そもそも小学生の「良い栄養の取り方」とはどういうことでしょうか。たとえば体重25kgの子供には、体重50kgのお母さんの半分の量の食事を与えればいいでしょうか。

成長期の子供は、体を大きくするために、成熟した大人とちがい、それだけたくさんの栄養を必要とします。新陳代謝が活発なので、大人以上に生きるためのエネルギー（食事のカロリー）もたくさんいるのです。「どんな栄養が特に必要なのか」と「手軽に栄養アップできる一工夫」について考えました。



## 成長期の子供が摂りたい5大キーワードとは

成長期の子供の脳と体をつくるために欠かせないのは筋肉をつくる「たんぱく質」、骨を作る「カルシウム」、脳を作る「DHA」、血液を作る「鉄」、腸を整える「発酵食品」です。

子供は大人と比べて、体重1kg当たりで見ると、エネルギーは約2倍、たんぱく質は約1.5倍、鉄・カルシウムは2~3倍多くとらなければなりません。「子供の身長を伸ばしたい!」と思ったら、栄養不足には要注意です。骨の発達を促す物質「igf-1」はたんぱく質×カロリーの摂取量に比例して増えます。そのため、食事からの栄養が足りなくなると、身長は伸び悩んでしまうのです。



## 体に100点満点のたんぱく質って?

人間を含めて生物のたんぱく質になる20種類のアミノ酸のうち体で作れない9種類を「必須アミノ酸」といい、食事から取り入れています。同じたんぱく質でも、この「必須アミノ酸」がたくさん含まれている（アミノ酸スコアといいます）食品が筋肉を作るためには優秀な食品と言えます。大人の1.5倍のたんぱく質を必要としている子供には、この必須アミノ酸が多く含まれている食品を選ぶと効率よく栄養が摂れます。

### アミノ酸スコア100点満点の食材



魚



卵



鶏肉



牛肉



豚肉

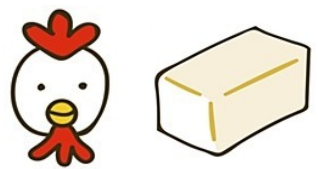


ヨーグルト

アミノ酸スコアが低いものを食べると、体での利用効率が下がりますが、いろいろな食材を食べて補い合うことができます。例えば、米のアミノ酸スコアは65ですが、米に不足しているリジンというアミノ酸は大豆に多く含まれているため「納豆ごはん」にすればアミノ酸スコアは100に！パン食（小麦はスコア29です）なら卵やヨーグルトをプラスすれば、OKです。

### いつものハンバーグを「脳を育てるハンバーグ」に代えてみる

鶏ひき肉+豆腐



豚ひき肉+サバ缶



## 「骨」を強くし、身長を伸ばせるのは期間限定

女子は12～14才、男子は14～16才ごろに骨を作る働きがピークになります。逆に、この時期を過ぎると、食事や運動でいくら努力をしても、**骨量が大きく増えることは期待できません。**

骨量は20歳で最大になり、45歳から減少します。この**20歳の時の「最大骨量」が骨の一生を支える基盤**となるのです。また、子供の骨には、大人には存在しない「骨端線（別名：成長線）」という軟骨組織があります。骨端線は女子は15～16歳頃、男子は17～18歳頃に閉じてしまい、この「骨端線の閉鎖」とともに、身長の急激な伸びは終わってしまうのです。思春期に骨を強くし、さらには**身長を伸ばすためには「栄養・運動・睡眠」の3本柱をしっかりと与える**ことが大切です。栄養面では、カルシウム、マグネシウム、ビタミンDに加えて、最新の研究では**魚のDHA、EPAが骨密度を育む**ことが分かっており、成長期の骨の伸びに欠かせない栄養素となりました。

## 「魚を食べると頭がよくなる」はホント！

DHAは脳の神経細胞の主な成分となり、神経伝達をスムーズに行い、記憶や学習などの脳の働きを高めてくれます。**DHAをしっかりとっている子供は、脳だけでなく視力も順調に発達する**ことが分かっています。残念ながら人間の体内で作り出すことができないため、毎日の食べ物からとらないと脳に供給できません。そして、**唯一DHAが豊富に含まれているのは魚**なのです。

DHAを多く含む魚は、まぐろ、かつお、ぶり、さば、さんま、イワシなどの青背の魚や鮭、うなぎなど。なかなか子供が食べてくれないときは、切り身がお勧めです。また、ツナ缶やサバ缶、ちりめんじゃこなどの日持ちする食材にもDHAは含まれています。「ごはんにかける」「みそ汁のだしを煮干しでとる」など手軽に摂る方法もあるので、「毎日魚料理にしなきゃ！」と思わず、こつこつ使いましょう！

## 「疲れやすい」「集中力がない」それって「鉄」不足かも

鉄はたんぱく質とセットで血液中のヘモグロビンを作ります。そのため、鉄が枯渇するとヘモグロビンをうまく作れなくなり、酸素を十分に体中に送れなくなります。これが「鉄欠乏性貧血」です。

貧血というと「顔が真っ青に」「めまいがする」などの症状を思い浮かべますが、それだけでなく「疲れやすい」「だるい」「集中力がない」などの症状も背景に貧血がある可能性があります。

鉄補給というとほうれんそうやひじき（非ヘム鉄：植物性食品）を思い出しがちですが、吸収率が低いため、赤身の肉や魚（ヘム鉄：動物性食品）を意識して摂ることをお勧めします。



## 「腸内細菌」の免疫力はあなどれない！

腸は、免疫細胞の実に6割が集まっている免疫器官です。**腸内環境を良くすることで、「免疫力を高めて、病気を防ぐ」「肥満になりにくい体をつくる」ことができます。**腸内細菌は3日に入れ替わってしまうといわれているので、乳酸菌などの体に良い菌が含まれる発酵食品を一日一つは食べるようにしましょう。善玉菌のエサになるのは、炭水化物なので、主食を抜かないことも大切です。

成長期の子供には、脳や体を働かせ、育てていくための栄養の摂り方があるのですね。栄養素は組み合わせることで、効率よく働いてくれます。ぜひ、負担のない方法で継続的に栄養をプラスしてあげたいですね。うちは、ツナ缶、しらす、豆腐、ヨーグルトの出番が増えました！

