小高区４小学校
No.１６
Ｈ２９.１２.２２

12 月の保健目標
教室の空気を
きれいに保とう

日に日に寒さが厳しくなってきました。さて、明日からは冬休みです。

楽しい冬休みを目前に控え、本校では発熱で欠席する児童やかぜの症状がある児童がみられます。体調管理をしっかりとして、元気に冬休みを過ごしましょう。

感染症のシーズンが到来しました！

南相馬市でもインフルエンザが出始めました。絵に示した方法は自分自身で毎日心がけることができる、かぜやインフルエンザの予防法です。ご家庭の皆さんで行えるよう、ご覧ください。

クリスマスや年末年始は外出する機会も増えるかと思いますが、人ごみを避けることも感染症予防になります。外出する際には、マスクの着用と帰宅後の手洗い・うがいをしましょう。

保健室からの配布物について

①冬休み生活チェックシート

夏休み同様、冬休み中の遊びや運動、起床時刻、間食等について毎日記入します。冬休み中も規則正しい生活が送れるように意識しましょう。

②歯みがきカレンダー

冬休み中は毎日取り組みます。１日３食規則正しい食生活をして、「食べたらみがく」習慣をつけましょう。

③歯科検診結果のお知らせ（未治療者のみ）

冬休み前までに、歯科の治療が終わってない児童に再度お知らせします。なかなか予約が取りづらいかもしれませんが、まずは予約をして治療につなげましょう。

子ども達の生活の様子を見聞きしていると、テレビを見ていたりゲームを遅くまでやっていたりして、寝る時間が遅い児童が見受けられます。布団に入ってからもスマホやゲーム機器を使用しているという児童もおり、これからの冬休みにますます生活習慣が乱れてしまうのではないかと心配しています。個別の保健指導でも規則正しい生活をするよう指導しておりますので、ご家庭でもご留意くださいますようお願いします。

望ましい生活習慣確立のために⑤

『脱☆子どもメタボ～ファストフード編～』

ハンバーガーや丼物、麺類など手軽に食べることができるファストフードは私たちにとって身近な存在です。ところで、ハンバーガーショップを利用する場合、どんなメニューを注文しますか？例えば、「ハンバーガー、ポテト、炭酸飲料」を注文した場合、なんと１日に必要なカロリーのおよそ半分を摂ることになってしまいます。脂肪と塩分の量が多く、ビタミンや食物繊維が少ないので栄養のバランスが悪くなってしまいます。

そこで、ファストフードを利用する際には、MサイズをSサイズにすることやサイドメニューをサラダにすることによって、カロリーがぐっと抑えられます。また、家族でサイドメニューをシェアすることもおすすめです。丼物であれば、サイズを小さくして、サラダやみそ汁をつけることでバランスがよくなります。また、飲み物では、砂糖が含まれていないお茶などが食事のときの飲み物として良いです。

この他にも、利用する回数を減らす、間食代わりに食べない、前後の食事とバランスをとるなど、工夫できることがありますので、参考にしてみてください。

保健室の窓から･･･No. 6

「ひなたぼっこ」

晴れた日、図書室と保健室のぬいぐるみ達がひなたぼっこ。なかなかぬいぐるみを洗濯することはできませんが、たまに日光に当てることも必要ですね。