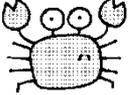




小高区4小学校  
No.6  
H30.8.27

# ほけんだより 8月

8月の保健目標  
規則正しい  
生活をしよう

元気よく2学期を  
むかえよう  .....

2学期が始まりました。元気いっぱいスタートダッシュ!!...  
...といきたいところが、ダルい、眠い、という声をちらほら...  
夏休み中にくるってしまった生活リズム、早く調整しましょう!

<p><b>就寝・起床時間...</b> ちよと早めてみましょう</p> 	<p><b>朝食を必ず食べよう</b> 食欲がわがなくても 何かケシロに入れよう</p> 	<p><b>適度に体を動かしましょう</b></p> 
---	---	---

今週から、2学期の身体計測と保健指導を行います。1ヶ月間の夏休みでどれくらい成長しているか楽しみです。夏休みに取り組んでいただいた「夏休み生活チェックシート」を使って、夏休みの生活を振り返りながら、これからも規則正しい生活が送れるように子ども達と一緒に考えていきます。なお、身体計測の結果は、健康の記録を通じてお知らせ致します。

## 提出物のおねがい

- 夏休み中の健康調査（全学年）8月31日（金）まで提出**  
本日配付しました。夏休み中のけがや病気、受診状況についてご記入ください。
- 歯の治療報告書（該当者）**  
9月4日により歯の表彰を行います。夏休み中に治療を終えた人もよい歯の表彰の対象になります。夏休み中に歯の治療を終えた人は提出してください。
- 小児生活習慣病予防検診調査票（4年生全員、5年生該当者）8月31日（金）まで提出**  
生活習慣病の危険因子は10歳頃からつくられ、進行する例が多いと言われています。小児期において生活習慣病の危険因子を早期発見し、食生活の改善や生活習慣の適切な指導と管理を行うことは、児童生徒の健全な育成に必要です。受診にあたりご協力くださいますようお願い致します。



# おやつは「種類×時間×量」がポイント！

子どもにとっておやつは、3回の食事では摂りきれないエネルギーや栄養素を補う役割があります。普段、どれぐらいのカロリーのおやつを食べていますか？おやつのカロリーの目安は「150～200kcal」です。下の資料を参考に、おやつの食べ方を見直してみませんか？

資料1



## 体によいおやつの食べ方

3回の食事の補食として考えましょう。

**おやつ**  
3つのポイント

**種類**

赤・緑・黄色の食品を組み合わせ、栄養バランスを考えましょう。

カルシウム 水分 食物繊維

**時間**

決まった時間に食べることが大切です。食事の2時間前がベストです。

**量**

砂糖や油、塩の取り過ぎにならないように工夫をしましょう。

お皿に 小袋で

### <おやつのカロリーチェック一覧表>

100kcal 以下	100kcal～200kcal	300kcal 以上
ヨーグルト せんべい小 バターロール 氷アイス パナコ みかん ゼリー あめ	スポーツ飲料 プリン 牛乳 おにぎり クッキー 炭酸飲料 350ml レーズンパン 揚げせんべい	菓子パン スナック菓子 チョコレート ドーナッツ アイスcream 70g カップめん ケーキ

### ヘルシーおやつ

いも トマト ところてん  
 きゅうり おにぎり こんにゃく  
 するめ 果物 バターロール  
 牛乳や乳製品

### おやつの組合せ

果物+牛乳 クッキー2枚+牛乳  
 いも+牛乳 果物+クッキー2枚  
 せんべい1枚+牛乳  
 せんべい+ジュースコップ1杯  
 ポテトチップス 30g+麦茶

<ふくしまっ子体力向上総合プロジェクト肥満解消チーム作成>