

ほけんだより 10月

5.10.2
岩瀬小
保健室

朝夕冷えこむ季節になり、やっと秋らしくなってきました。体温調節ができるよう自己の体調管理に気を付け、風邪をひかない身体づくりをしましょう。

保健目標

正しい姿勢で学習しよう

目と姿勢を守る！ スマホ・ゲームとの付き合い方



スマホやパソコン、タブレットは私たちの生活にかかせないものとなりました。また、ふだんゲームで遊んでいる人も多く、「目を大切に」「姿勢よく」が、ますます大事になっていますね。付き合い方をあらためて見直しましょう。

部屋を明るくする



ときどき休む

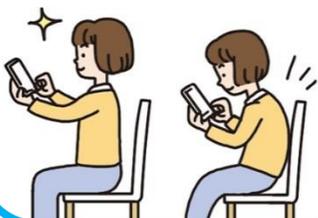
(1時間→15分休憩)



目と画面を近づけすぎない



「寝ながら」「猫背」をさける



ごはん・おやつのは使わない



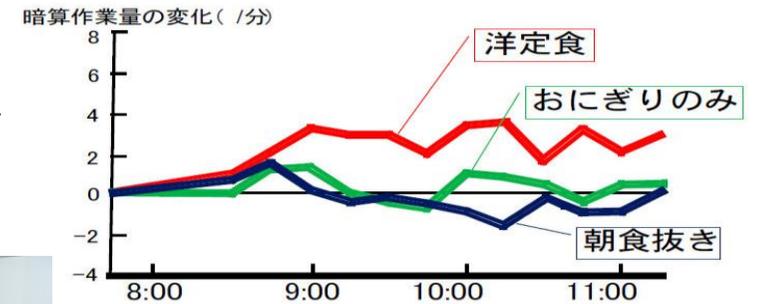
「歩きながら」はぜったいダメ！



第2回学校保健委員会を開催

図3 朝食と脳活動の関係

羽生市立西中学校の栄養教諭に「第1部 羽生市の給食について・第2部 バランスの良い食事について知ろう」というテーマで講話をしていただきました。



種口ら 日本臨床栄養学会雑誌 29: 35-43, 2007より改編

上のグラフは、朝ごはんに何を食べるかで、どのくらい頭の働きに影響が出るかを表したグラフです。

驚いたことは、「朝食抜き」と「おにぎりのみ」のグループの頭の働きが変わらないということです。

おにぎりは主食なので、頭や体を動かすエネルギーになるはずなのに、おにぎりだけではエネルギーにならず、逆にバランスの良い洋定食だと、パンが主食でもしっかり頭や体のエネルギーになります。バランスの良い食事をとらないと、主食はしっかりエネルギーになってくれないことがわかりました。



今回は6年生と一緒に参加しました。給食ができあがるまでの動画を見ました。給食センターでは夏の30℃を超える調理場でも衛生面のために長袖長ズボン、マスク着用という状況で、バランスを考えた給食を丁寧に作ってくださっていると知り、参加した児童や保護者の方は、改めて給食のありがたさを強く感じていました。

バランスの良い食事について知ろう！

よりバランスがよくなる食品→

くだもの

カゼ予防
肌をきれいに保つ

牛乳・乳製品

骨や歯をつくる

よりバランスがよくなる食品←

主食

炭水化物

頭や体を動かすエネルギーになる

主菜

たんぱく質

血や筋肉など体をつくるものになる

副菜

ビタミン・ミネラル類

体の調子を整える