

# ほけんだより 11月

6.11.8  
岩瀬小  
保健室

朝夕はひときわ冷え込む季節となりました。空気も乾燥しはじめると、感染症に気を付けなければいけません。本校ではインフルエンザの欠席も見え始めました。基本的な感染対策である手洗い・うがいを丁寧にいきましょう。

## 保健目標

### 食生活を考えよう

～好き嫌いせず、なんでも食べよう～

## いい歯のために 毎日のつみ重ねが大事!

歳をとってもずっと自分の歯ですごせるように、歯にいい習慣を身につけよう!



食べたらかみ。3食後、3分以内に3分間が理想的。



1本1本の歯を意識しながら時間をかけてみがく。



よく噛むことで唾液がしっかり出ると、むし歯予防にも効果あり。



歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に活用。

岩瀬小学校では、給食後5分間クラスごとに歯みがきをしています。鏡を見ながら、みがく順番を決めています。歯みがき名人を目指してがんばりましょう。

### 岩瀬小の5分間歯みがきタイム

①から⑤の順番で1分ずつみがきましょう。

- ① 上の歯の外側
- ② 上の歯の内側
- ③ 下の歯の外側
- ④ 下の歯の内側
- ⑤ 奥歯のかみ合わせ

★歯みがき粉はつけすぎると泡立ってしまいます。少しにしましょう。

★鏡を見ながらみがきましょう。

### ★持ってくるもの★

歯ブラシ・コップ・鏡

### ★持ってきていいもの★

歯みがき粉・ワンタフトブラシ・デンタルフロス

# 第2回学校保健委員会・給食試食会を開催

「こころ・からだ・あたまを育てる5つの法則」講師：生活クラブ生協 鷗納 里々花先生



食に関する心配事について、ワークショップ形式で話し合いながら解決方法をお話していただきました。

### 【食に関する3大不安】

- ①量が適切か
- ②栄養バランスは良いか
- ③好き嫌いを直さなくてよいか

①発育や心身の状態、基礎代謝等生きていることの延長線上に食がある。量は個人差があっても、活動量が違うので日によって食べる量が違って、その時に満足していれば大丈夫。

②足りている栄養素（糖質）、不足している栄養素（カルシウム）

バランスを整えるものさしとして「五色」を活用しよう。

- 白 エネルギーになる（米や雑穀）
- 黄 ビタミン・食物繊維（根菜・芋類）
- 赤 血や肉となる（肉・魚・卵・大豆）
- 緑 ビタミン・食物繊維（緑の濃い野菜）
- 黒 ミネラル（海藻・きのこ）

特に【黒】が不足しがちなわかめや海苔が摂りやすい

③子供の苦手な酸味や苦味は、経験を積んで食べられていくものなので、何回も食卓に出すことが大切。苦手だから、マヨネーズ等をたっぷりかけて味を変えたり、わからないようにハンバーグに刻んで混ぜたり…はしなくて大丈夫。一口でも食べてみよう、味覚は成長とともに変わっていくからいつかは食べられるというスタンスでいましょう。

○食事は、環境を整える（両足をしっかり床につける、テレビは消す）ことから!

○お菓子は、「特別な時だけ」にしましょう。おやつは、食事の延長上のものが好ましい。

### —保護者の感想より—

★子供達が今どのように給食の時間を過ごしているのかを見られてよかったです。いつも美味しく、体に良いものをいただいて感謝の心も育ってくれたらと思います。

★給食では薄味と聞いていたけど、スープも魚もとてもおいしかったので、出汁が大事なんだと思いました。



保護者29名の参加がありました。ありがとうございました!