

ほけんだより 7月

鮫川村立鮫川小学校 第4号
令和6年7月16日(火)発行
(発行責任者) 吉田 智
(文責) 松川 理咲

* おうちの人と一緒に読みましょう

なつやすみも健康に!

あともう少しで、みなさんが楽しみにしている夏休みが始まりますね。暑いけど楽しみがいっぱいの夏休み! 元気に過ごすためには、「な・つ・や・す・み」のポイントを守って生活しよう。夏休み明けも、元気で会えるのを楽しみにしています。

な おしておこ
調子や具合の
よくないとこ



治療勧告書が渡った人は、この休みを使って治療をすませよう。

つ めたいもの
あっさりした
ものばかり
食べてない?



一日三食、バランスよく栄養をとろう。

や りすぎ注意!
ゲームやネット
は時間を決めて



すいみん不足やうんどう不足にならないようにしよう。

す いぶんを
こまめにとっ
て熱中症予防



汗をいっぱいかいたときには塩分も一緒にとろう。

み ださない
生活リズムは
いつもどおり



休みの間も、はやね・はやおきを心がけよう

定期健康診断の結果に伴う治療について

定期健康診断も無事に終わりました。検診の結果、治療が必要なお子さんには、治療勧告書をお渡ししましたので、治療するようにお願いいたします。また、むし歯の治療はすぐに終わらない場合がありますので、早めの受診をおすすめします。

また、治療が終わりましたら、受診結果を学校まで提出くださいますようお願いいたします。



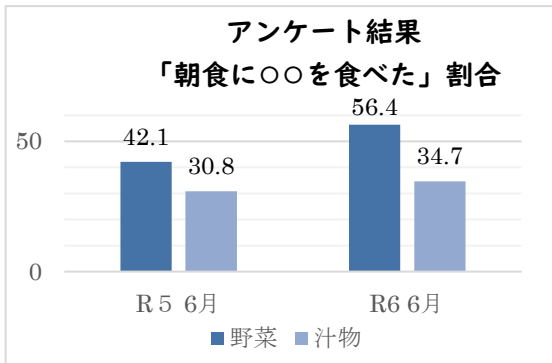
夏休みに、保健室から生活リズムを整えるための「健康カレンダー」と、歯みがきのみがき残しをチェックする「みがき残しはどこかな?」を宿題として出します。2学期初日の8月26日(月)に、担任の先生へ提出してください。

熱中症を予防しよう



まだまだ暑い日が続きます。暑くなり始めや急に暑くなる日等、体がまだ暑さに慣れていない時期は熱中症になりやすいです。また、それほど高くない気温(25~30°C)でも湿度が高いと危険です。夏休みも熱中症対策を心がけましょう。

朝食に野菜を食べよう



6月は、食育月間ということで、県主催の「朝食見直そう週間運動」を行う月でした。本校では、6/10～6/14に設定し、最終日にアンケートを行いました。その結果の中で、一番注目したいのが左の項目です。昨年と今年の結果を比較したグラフですが、昨年より値が良くなっている事が分かります。野菜を食べることで腸の動きがよくなり、排便がスムーズになりますので、引き続き、ご家庭で野菜を摂るようにお願いします。

<朝食見直そう週間運動の項目と結果>

- ① 最終日の朝食摂取者数：96.0%
- ② 朝食に野菜を食べた児童生徒数：56.4%
- ③ 朝食に汁物を食べた児童生徒数：34.7%
- ④ 4 昼食以外に誰かと食事をした回数
・ 2回：82.2%、1回：13.9%、0回：5.0%

肥満予防について ～定期健康診断の結果より～

定期健康診断の結果から、本校の健康課題は「う歯」と「肥満」であることが分かりました。本校の肥満傾向児出現率を出し、全国・福島県の最新データと比較したところ、本校は20%と上回っていました。そこで、食生活・運動で気をつけるポイントをご紹介します。ぜひ、将来のお子さんの健康のために、肥満予防に取り組んでいただきたいと思います。

【肥満につながる要素】

- 運動量の低下
- 食生活の変容（食事の欧米化、偏食、過食、咀嚼力の低下）
- 睡眠不足
- 携帯情報端末の利用時間の増加（スマートフォン、ゲーム機、タブレット等）

食生活で気をつけるポイント

- ベジファースト
野菜など食物繊維を多く含む食べ物を先に食べることで、血糖値の上昇を抑え、吸収をゆっくりしてくれます。
- ゆっくりよく噛む
噛むことで満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐことができます。
- 1日3食（朝食・昼食・夕食）食べる
朝食を食べるには、夜遅くまでの飲食は負担です。
- 糖分を含んだ飲食物は控える
糖分を含んだ飲食物は急激に血糖値を上昇させます。どうしても時は、食後にデザート程度の量で楽しみましょう。



運動は食後1時間頃がおすすめ

【なぜ食後1時間がいいの？】

食後1時間でインスリン（ホルモン）によって糖が筋肉に運ばれます。このタイミングで運動をすることで、筋肉に血流が増え、筋肉に取り込まれる糖が増えることで、血糖値が下がりやすくなるためです。

【食後1時間後におすすめの運動】

- ・ 有酸素運動（散歩、ジョギングなど）
 - ・ レジスタンス運動（筋肉に負荷をかける運動）
- ※ 運動する気分にならない人は、掃除のお手伝いをするなど、普段の動きにプラスして可能なところから始めてみましょう。

食事で過剰摂取したエネルギーを運動で消費するのは難しいです。バランスの良い食事を摂取し、適度な運動を続けることが大切です。

【引用参考文献】

- ・ 日本小児内分泌学会 HP「肥満」
- ・ 会津若松市 HP「《実践編》「脱・メタボ！」のための食事を考えましょう」
- ・ 会津若松市 HP「食後の血糖値の上昇を抑えるための運動」