



# ほけんだより

桜小学校 保健室 H25. 12. 17



## 12月

お家の人と読んでください

12月5日(木)、学校医の大野先生、学校薬剤師の影山先生にご参加いただき学校保健委員会が開かれました。福島県や郡山市では震災の以前から子どもたちの体力低下と肥満が多いという実態でした。震災後では、福島県では体力は回復傾向にありますが、肥満の子どもはさらに増えてきたという状態です。今年度の学校保健委員会ではご参加いただいた学校医の大野先生、学校薬剤師の影山先生から次のご指導をいただきました。

健康的な食習慣・運動習慣を家族ぐるみで身につけましょう!!

### ① 規則な生活にしない

冬休みでも、大晦日などの特別な日は除き早寝(下学年は21時までに、上学年は22時までに寝る)

早起き(6時30分までに起きる)

朝ごはん(赤・黄・緑の食品グループから)



はやね・はやおきのリズムをまもりましょう

### 冬休み健康カルタ

### ② き道の安全に心がけよう

冬の道路はすべりやすく危険がいっぱい!

手袋をして、両手を出して歩きましょう。凍った池や道路で遊ぶことも禁止!!



### ③ すんで体を動かそう

毎日、息がはずむくらいの運動(遊び)をしましょう。お家のお手伝いも立派な運動です。毎日続けられるお手伝いをしっかりしましょう。家族の一員ですものね。



好きなものだけを食べない  
かみごたえのあるものや、野菜や果物をもっと食べましょう。

おやつは果物や野菜やごはん類などに  
子どものおやつは食事では足りない栄養素を補うもの。できるだけ清涼飲料水やスナック菓子は控えましょう。

「カタカナ食」から「ひらがな食」へ  
パン→ごはん  
スパゲッティ→うどん  
ハンバーグ→がんもどき  
クッキー→せんべい など

無形文化遺産  
“和食”を見直しましょう

### ④ といすぎには気をつけて

クリスマス・大晦日・

お正月・・・と

冬休みは家族が集まり、

楽しくおいしいごちそう

を食べる機会が多くなり、ついつい食べ過ぎて

しまいますね。

①決まった時間に、

②「腹八分目の量」を

③ゆっくりよくかんで、

味わって食べることを

心がけましょう。



☆SKK30☆  
一口30回  
かみましょう



### ⑤ やけどに注意

【やけどの手当て】

①水道の水や氷でヒリヒリがとれるまでよく冷やす。

②水ぶくれはつぶさずに清潔なガーゼを当てる。

(水ぶくれが大きい場合は病院へ)



湯たんぽ・使い捨てカイロなど、低い温度のものを長時間使用してできる低温やけど。

見た目より重症のこともあるので、水ぶくれがでいていたら病院で診察を受けましょう。

みなさん、よいお年をお迎えください!

### ⑥ っか坊主にならないように

### しっかり計画、必ず実行

冬休みの計画は立てましたか?

また「一年の計は元旦にあり」と言われるように元旦にはその年の目標や計画を前向きに考えるよい機会です。

むし歯治療がまだの人はむし歯の治療も計画に加えてください。



計画を立てて冬休みをすごそう

### ◎健康的な運動習慣◎

外で一緒に遊びやスポーツを

昔やった遊び、サイクリングやジョギング、縄跳びなど。

いろいろな散歩を楽しもう

近所の公園めぐりやポスト探し、通学路を一緒に歩いてみるなど。

一石二鳥、家事も楽しんで

年末の大掃除、家事を家族で分担、休日には一緒に料理をするなど。