



# ほけんだより

平成27年2月5日(木)

第11号  
銘苅小保健室

2月の保健目標



こころの健康について



かんがえよう



## 鬼は外! 福は内!

2月3日は節分です。節分とは季節の変わり目を意味します。冬から春への季節の変わり目です。春といっても、まだ寒い日が続きます。体調に気をつけてこの寒さを元気に乗りきりましょう!!

みんなのからだに悪さをする「鬼」、かぜや胃腸炎を起こすウイルスたちを追いはらうには...

- 夜ふかしをしない。
- バランスよく食べる。
- 疲れをためない。

みんなの心の中に、ひそんでいる「鬼」を追い出すには...

- 友だちを大切にする。
- 仲間はすれにしたり、いじわるをしたりしない。

からだの鬼も、心の鬼も追いはらって、みんな元気に、なかよくできるといいね。

## インフルエンザ

冬休み明け、本校でもインフルエンザが発生し、2週目は欠席者も多かったです。2月に入り、落ち着いて来ています。しかし、まだインフルエンザで欠席している人がいます。油断せず、手洗い等の予防に努めて下さい。また、「インフルエンザ経過報告書」の提出のご協力もお願いします。裏面に詳しい発生状況を載せてます。

## 友だちの心を傷つけない

飛口についてどう思いますか?

誰だって悪口を言われるのはいやですよ!? でもその反面、友だちの悪口を言って楽しんでる人はいませんか? 「そんなに悪いことを言ったとは思わなかった」「軽い気持ち」で言ったことで取りかえしのつかないほど友だちを傷つけてしまうことがあります。みなさんは、ほんの小さなことでも傷つく年ごろなのです。友だちのいやがることを言ったり、やったりしないように心がけましょう。

自分がやられたらどう思う!?  
まずはそこから考えてみて!!



“ことば”ひとつで友だちを傷つけることも助けることもできる!

悪口を言うことで仲よくなった人とは本当の友だちではないと思う!

傷つけたほうはすぐに忘れても傷つけられたほうは一生忘れない!



## まだまだインフルエンザに注意!



★裏面に鏡湖っ子の歯の様子をのせてあります。

## 冬のかさね着3つのコツ

- ① 冬のあったかいかさね着のコツは、空気をかさね着することです。からだにピッタリした下着や服より、からだと服や、服と服の間に空気の層ができるものを選びましょう。下着、シャツ、上着、コートと順番にかさねます。
- ② 3つの首を保温しましょう。首、手首、足首を温めるのが、保温のコツ。
- ③ ふあついコートを着ても、下半身がうす着だと寒く感じます。下半身も温かく。



## 相性が悪いとバチとくる!

セーターなどを脱ぐときにバチとくる「静電気」。ケガするほどの刺激はないけれども、できれば予防したいですね。乾燥した空気で起きやすい現象なのですが、衣服の場合は組み合わせによって防ぐこともできます。ナイロン地やウール地の衣服の場合は、アクリルやポリエステルとの相性が悪いようですよ。



おうちの人といっしょによみましょう。

**カロリーは、エネルギー量を表す単位。  
数字が大きいほど、エネルギー量が多いのです。**

カロリーとは、食べものや運動のエネルギー（熱量）の大きさのこと。長さを示すセンチメートルや、重さを表すキログラムと同じです。「キロカロリー（kcal）」という単位を使って表します。  
1キロカロリーは、1リットルの水の温度を1℃上昇させるのに必要なエネルギー。  
数字が大きいほど、エネルギー量が多いということになります。



**体を動かさずときだけでなく、じっと座っているだけでもエネルギーは必要です。**

自動車にガソリンや電気が必要なのと同じで、私たちの体にもエネルギーが必要です。歩いたり、走ったりだけでなく、呼吸をしたり、体温を保ったりするのにもエネルギーを使います。  
体の成長にも必要で、生きていくのに欠かせないものなのです。  
私たちは食べものからエネルギーをとり入れます。自動車にとってのガソリンや電気です。



**どのくらいのエネルギーが必要かは、年齢や性別、生活のしかたによって違います。**

エネルギーをたくさんとっても、使いきれなかった分は「予備」として体にたくわえられます。  
「予備」があるのに、さらに多くのエネルギーをとると、どんどん体にたまってしまいます。これが「肥満」です。  
「カロリーのとり過ぎに注意」といわれるのは、こんな理由があるから、自分に必要なエネルギーを知り、ちょうどよい量をとることが大切ですね。



**違いを知って、健康な食生活を始めよう!**

**～カロリーと栄養～**

「カロリーのとり過ぎに注意」とか「栄養のバランスを考えて」と、よく耳にしますね。カロリーと栄養、どちらも食べものや食べ方に関係のあることですが、どう違うのか、知っていますか？  
今日は、カロリーと栄養のお話を中心に、健康的な食生活について考えてみましょう。

**栄養とは、食べものの栄養素を利用して生命を保つこと。**

栄養素は、約50種類ありますが、よく似た働きのあるものをまとめて「5大栄養素」といいます。  
炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルの5つです。  
炭水化物と脂質はエネルギーのもとに、たんぱく質とミネラルは体をつくる材料に、ビタミンとミネラルは体の働きを助ける働きをしています。



**栄養素を働きによって「質・赤・緑」の3つの色にたとえて表すこともあります。**

3つの色は、黄は「エネルギーのもと」、赤は「体の材料」、緑は「体の働きを整える」働きを表します。  
食べものに含まれる栄養素は、消化され、体の中で使いやすい形になって初めて役に立ちます。  
食べものの栄養素をしっかりと取り入れるには、きちんと消化できるように、よくかんで食べることも大切です。



**栄養素は助け合って働いています。バランスよくいろいろな食べることが大切です。**

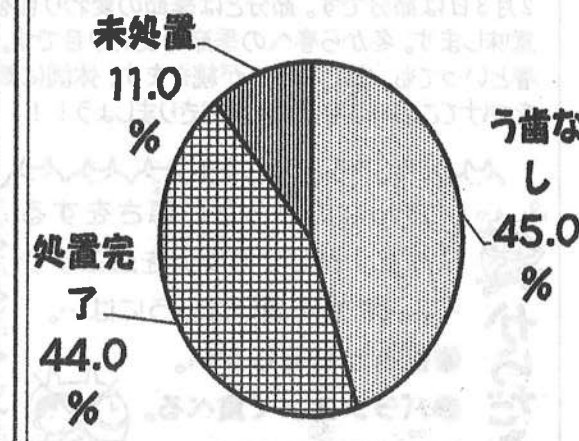
たんぱく質や炭水化物、脂質などの材料として使われるためにはエネルギーが必要で、炭水化物や脂質もしっかりとらなければなりません。  
ビタミンの中には、脂質と一緒にとることによって吸収率が高まるものもあります。  
栄養素の働きを最大に引き出すために、かたよることなく、いろいろなものを食べることが大切です。



**銘苳っ子の歯の様子**

1月30日現在むし歯なしの児童は639人(89.0%)です。

治療の必要な児童は79人です。

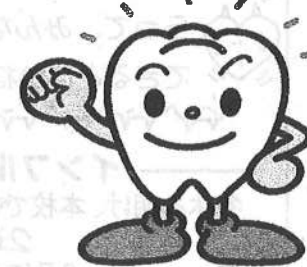


これは学校に治療済みのサインが入った(治療の様子)を出していない人です。治療が終わっている人は(治療の様子)を提出して下さい。保護者のサインのみでも大丈夫です。

**むし歯は早めの治療が大切です。**

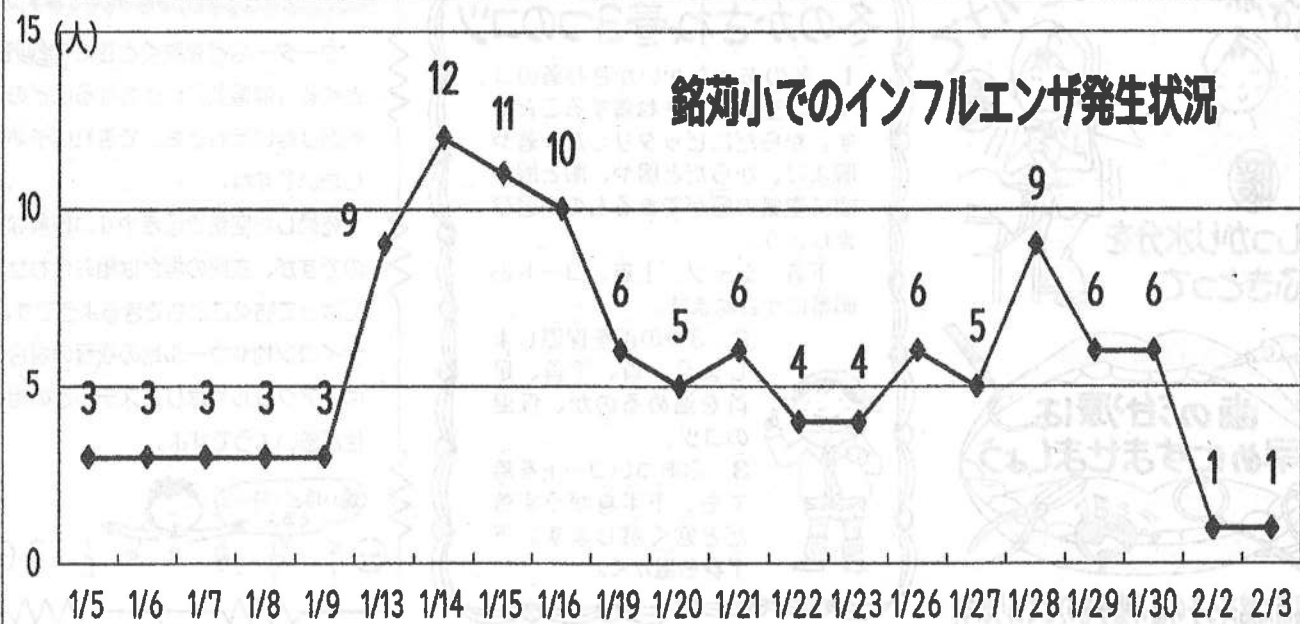
質問があれば、保健室までお願いします。

ご協力  
よろしく  
お願い  
します。



むし歯のないみなさんも油断しないで、むし歯にならないように予防を心がけて下さいね!

**食後の歯みがきは忘れずに!!**



冬休み明けのインフルエンザ発生時から2月3日までの本校のインフルエンザ発生状況です。休み明けの2週目から欠席が目立ち始めましたが、他校よりは増加せず、一桁を推移しています。しかし、県内ではまだまだインフルエンザは流行しています。ご家庭でも人ごみはさける、うがい、手あらい、すいみん、しよくじで予防を心がけて下さい。また、毎朝の健康チェックでお子さんの体調の観察をお願いします。  
残り2カ月お子さんが健康に過ごせるようによろしくお願いします。