



令和4年度
福島小学校
保健室

12月11日は「胃にいい」の語呂から、「胃腸の日」と言われています。

クリスマスにお正月とイベントの多い冬休みがやってきます。胃腸をいたわりながら、そのときの食事を楽しんで食べてほしいと思います。

胃にやさしい食べ物はどっち？

大根 or ごぼう	きのこ or にんじん	ほうれん草 or 海藻



ヒントは、
食物せんいしょくもつの量がすく少ない
食物せんいしょくもつがすく少ない
食べ物たです！

答えは、大根・にんじん・ほうれん草。

ポイントは、食物せんいの量が少ないことです。

食物せんいは、腸の中をきれいにしてくれる働きがあります。

でも、胃の中に入っている時間が長いと、胃に負担をかけてしまいます。

胃の調子がよくないときは、できるだけ食物せんいの少ない食べ物を

やわらかく料理したものをえらんでみてください。

すいみん 睡眠のウソ? ホント?

がっこう やす 学校が休みになると、夜おそくまで起きていたり、朝起きるのがおそくなったりしてしまい

がちです。人間に必要な睡眠について、みなさんはどれだけ知っていますか?

① 日本の学生は、世界一睡眠時間が短いうってホント?

○ ホント! 日本人の平均睡眠時間は、約7.4時間。

8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名です。



小学生から高校生の「夜ふかし」の時間も世界一長いと言われています。

② いびきをかいている時は、ぐっすり眠っているってホント?

× ウソ! 「グオー」や「ガーガー」といった表現をよくしますが、

呼吸がしづらくなっているのでいびきをかきます。ぐっすり眠っているとは言えません。



③ 睡眠不足だと太りやすくなるってホント?

○ホント! 寝不足が2日続くと、食欲を高めるホルモンがたくさん出やすくなります。

ホルモンが出ると油っこい食べ物がほしくなったり、食べ過ぎたりしてしまいます。

まずは、生活のリズムを整えて、少しでも睡眠時間を取りましょう!



1年がんばったみなさんへ



「ケーキ」と言われれば思い浮かぶ、スポンジケーキに白いクリーム、いちごがのったショートケーキ。実は、日本で誕生したって知っていますか?

「お菓子で世の中を幸せにしたい」と願った一人の青年が、1922年に作ったのが始まりといわれています。そして、今年が誕生100周年。たくさんの人を幸せにし、変わらず愛され続けてきました。



今年はどうな年でしたか? 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。

ほかにも、たくさんがんばったことがあるはず。ケーキを食べながら、そんな自分をほめてあげましょう。来年また、笑顔のみなさんに会えることを楽しみにしています。

