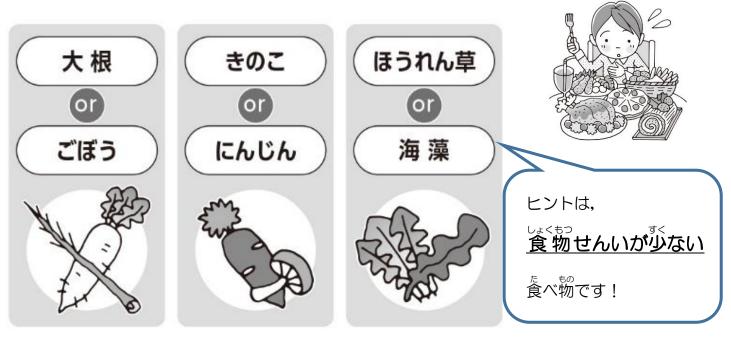


令和4年度 福島小学校 保健室

12月11日は「胃にいい」の語名から、「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?



こた 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。

きょう なか 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。

いいますがよくないときは、できるだけ食物せんいの少ない食べ物を
な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 睡眠のウン?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。

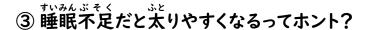
8時間以上の国が多い中、日本は世界一短いことで有名です。



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! 「グォー」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。



〇ホント! 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!

「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。

今年はどんな年でしたか? 手洗いなどの感染症対策を続けてくれてありがとう。





