

令和6年10月30日 八幡小学校 ほけんしつ

過ごしやすい気候になってきました。秋らしい気持ちのよい風が心をさわやかにしてくれますね。反対に、朝夕は肌寒く感じることも多くなり、かぜを引きやすい季節でもあります。肌着や上着で調節をして体調管理をしましょう。

八幡小学校でも咳や鼻水が出ている人がちらほら見られるようになりました。

いつもとちがう様子はありますか？家を出る前におうちの人とチェックしてみましょう。

家を出る前にチェック！

- ☒ 熱がある
- ☒ 鼻水やせきが出る
- ☒ 発疹がある
- ☒ 頭痛や腹痛がある
- ☒ 食欲がない



当てはまるものがあたら風邪かもしれません。風邪がはやり始める時期です。休むほどでなくても、その日は早く寝たり、激しい運動は控えたり、体調を整えましょう。



☆かぜに負けない体をつくろう☆



① たっぷりねむる



② 栄養バランスのとれた食事



③ しっかり体を動かす・外で遊ぶ

背中が曲がっていませんか？



みなさんは、授業中や給食中など正しい姿勢ができていますか？

姿勢が悪いと体にも悪い影響が出ます。ふだんの自分の姿勢をふり返って、「おっと！」と思ったときには、直すように気をつけてみましょう。

姿勢が悪いとどうなる？

姿勢が悪いと体にも悪い影響があります

肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなる

一部の筋肉や関節に力が入りやすくなって、肩こりや腰痛などの体の不調が起こりやすくなります。



太りやすくなる

内臓などの位置がずれて負担がかかり、常に働かなくなることもあります。内臓の機能が低下すると、消化吸収がうまくできなくなって太りやすくなります。



疲れやすくなる

背中が丸くなると胸が開かず呼吸が浅くなり、酸素が体に行き渡りにくくなります。酸素が減ると血流が悪くなり、疲労物質がたまりやすくなります。



集中力が落ちる

血流が悪いと脳に酸素が行き渡らず、脳の活動が低下します。また、疲れた状態が続きやすいので集中力が低下します。



姿勢がいいとこんなにいいことがあるよ！



① 代謝アップ



② 集中力アップ



③ ハッピーな気持ちになりやすい

すくすくやわたっ子 No. 2

毎学期1回、食についてのお話を紹介しています。

毎月19日は食育の日です。食育とは、生きていく上での基本であって、知・徳・体の基礎となるべきもの、様々な経験を通して「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てることとされています。(食育基本法)11月19日は「いい食の日」とも呼ばれることがあり、この時期には様々な食のイベントが開催されることもあります。今回は、「間食」と「こ食」についてお伝えします。

間食

間食は朝・昼・夕の3食ではとりきれない栄養素や水分を補給する役割があります。つまり、3食で十分に栄養が取れていれば、間食は必要ないのです。しかし、楽しみな時間でもあります。

好きなものを好きなだけ食べてしまうと、糖分(砂糖)や脂質(油)、塩分の取りすぎになってしまい、肥満や生活習慣病の原因になります。朝・昼・夕の3食とのバランスをとりながら、どのようにとっていけばよいのか考えましょう。

Q. 間食って菓子のことでしょう？

A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ずとるものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。

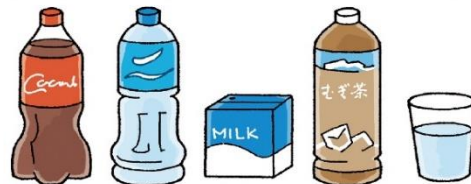


☆間食をするときのポイント☆

- ① 時間と量を決めて食べる！
- ② 不足しがちな栄養素をとるようにする！

水分補給は何を飲む？

普段は水や麦茶などにしましょう。汗を多くかく時は塩分も必要なのでスポーツドリンクなどの塩分を含むものがよいでしょう。清涼飲料は糖分が多いので、水のかわりに飲むと糖分のとりすぎになります。



③ 食品表示を見ながら選ぶようにする！

こ食

だれかと食事することを「共食」といいます。食事を共にすることでコミュニケーションが図られ、お互いの心や体の調子を知ることができます。また、楽しい食事は心の安定にもつながります。1人で食べる「孤食」や複数で食卓を囲んでいても食べているものがそれぞれ違う「個食」などは、食の好みや偏りやすく、食事のマナーが伝わりにくくなることもあります。家族や友達と一緒に食事ができるといいですね。

7つのこ食

1人で食べることを孤食といいますが、そのほかにも避けてほしい「こ食」があります。

孤食

1人で食べること



小食

ダイエットのために必要以上に食事量を制限すること



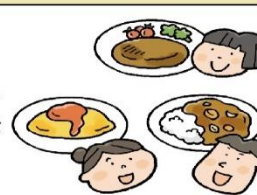
固食

同じものばかり食べること



個食

複数で食卓を囲んでいても食べるものがそれぞれ違うこと



濃食

濃い味つけのものばかり食べること



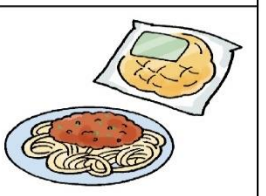
子食

子どもだけで食べること



粉食

パン、めん類などの粉からつくられたものばかり食べること



家族で食事をしよう

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図りながら楽しく食べることができ、規則正しい時間に食べられたり、栄養バランスのよい食事が食べられるなど、よい点がたくさんあります。家族で食事をする時間を増やしませんか？



みんなで食べると
おいしいね

家族や友だちと一緒に食べることは、子どもの健やかな成長に大切です。