

ほけんだより

2012年12月号 No.9
春江小学校
校長 小林 勝人
養護教諭 小澤 弘美

色づいた木々の葉もだいぶ散り、冬の訪れを感じます。
気温の変化や空気の乾燥に伴い、かぜや高熱の他に、溶連菌、感染性胃腸炎、アデノウイルス（咽頭結膜熱：プール熱）などの感染症が流行ってきています。特に、アデノウイルスは、感染力が強く、区内で学級閉鎖をしたところもあります。高熱やのどの痛み、目やになどの症状が見られた場合は、早期に医療機関受診をお願いいたします。

体調を整えて過ごすためには、規則正しい生活と予防がかかせません。十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、手洗い、うがいを進んで行うようご家庭においてもご協力をよろしくお願いいたします。



12がつ
ほけんもくひょう
保健目標

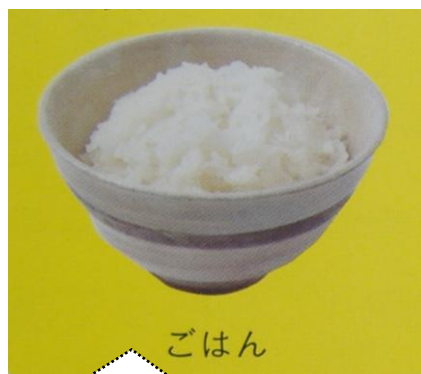
よぼう
かぜを予防しましょう。



た
しっかり食べよう
あさ
朝ごはん！！

皆さんがいつも食べているごはんには、栄養がたくさん入っています。ごはんは、よく噛んで食べるのでいいことがたくさんあります。よく噛んで、ゆっくり食べると、食事の時間が長くなり、少ない量でも満腹になり、食べ過ぎを防ぐことができます。また、噛むことで唾液がたくさん出るので、むし菌が活性化しにくくなり、むし菌になりにくいと言われています。

パンは、ごはんに比べてカロリーが高いため、食べ過ぎやおかずとの組み合わせには、注意が必要です。



ごはん

◆お茶わん1杯のごはん（120g）のエネルギーは、200キロカロリーです。

◆ごはんに含まれている栄養は・・・

【たんぱく質】・・・成長に欠かせないもので、筋肉など体をつくるもと（牛乳 1/2 カップと同じくらい）

【炭水化物】・・・体と脳を動かすエネルギーのもと（じゃがいも3個分と同じくらい）

【ビタミンB1】・・・疲れた体を元気にして、筋肉などの働きをよくする。
（豚うす切り肉 1/4 枚と同じくらい）

【鉄】・・・血液の中にあって、酸素を体のすみずみに運ぶ。
（ほうれん草の葉1～2枚分と同じくらい）

【食物せんい】・・・おなかの調子を整えて、病気になりにくくする。
（セロリ 1/3 と同じくらい）

★ご飯 1 杯のエネルギーで出来ることは・・・（体重 35kg の場合）

- 水泳（ゆっくり泳ぐ） 70 分
- 歩く（ゆっくり） 125 分
- ソフトボール 80 分

5年生 お米の学習...11月21日(水) 総合学習



社会科の学習でバケツ稲を育てた5年生。総合学習で、自分たちが育てた稲「^{はるえまい}春江米」と農家で育てた稲を比べ、脱穀、もみすりを体験しました。

講師に、食育向上委員会の吉川直美先生をお招きして、①お米の漢字の意味 ②お米ができるまで ③ 脱穀、もみすり体験 ④お米の栄養 について学習しました。農家のお米は、1本の稲に 100 粒ものお米がついていて実もふくらんでいました。



$$\boxed{\text{八}} + \boxed{\text{十}} + \boxed{\text{八}} = \boxed{\text{米}}$$

※お米は作るまでに八十八手間つまり、たくさんの手間がかかっているということ。



割り箸を使って、穂からもみはずしました。(脱穀)

すり鉢とボールを使って、もみがらを取り、玄米にしました。(もみすり)



もみすりをした後、もみをふきとばすと玄米が現れました。



お願い

登校前に、熱があったり、体調が悪かったり、いつもと様子が違っていたりした場合は、無理をしないで休養をとるようにお願いします。登校してもよくなることはありません。また、登校後、具合が悪くなり、ベッドで1～2時間休ませて回復しない場合は、保護者のお迎えをお願いします。保健資料に記載された緊急連絡先に変更が出たときは、必ず、保健室までお知らせください。また、アデノウイルスやインフルエンザ、感染性胃腸炎などは、感染症ですので、出席停止扱いとなります。登校の際は、必ず、医師の証明書を学校まで提出してください。証明書は学校に取りに来ていただくかまたは、HPに掲載のものをプリントアウトしてください。

～感染性胃腸炎(ノロウイルス等)に注意！！～

冬の感染症といえば、インフルエンザと思われがちですが、小型球形ウイルスやロタウイルスなどによる感染性胃腸炎も冬季に流行します。これからの季節、特に気をつけてください。

おもな症状は、発熱・吐き気・嘔吐・下痢 です。人から人へ感染する場合と食品から感染する場合があります。人から人への感染は、ウイルスが手などについて入る場合と吐物の飛散からうつる場合があります。

感染予防のポイント



○トイレの後、調理の前、食事の前には必ず手洗いをしましょう。石けんと流水で30秒よく手を洗います。

○部屋やトイレで吐いた場合は、部屋の換気を十分に行いながら、吐物をふき取り、塩素系殺菌消毒剤などで消毒します。その後、石けんで十分手を洗いましょう。

感染性胃腸炎にかかったら



○脱水症状に注意しましょう。子どもの場合は、ぐったりする、唇が乾燥する、尿が濃くなるなどの症状が現れた場合は、すぐに病院を受診しましょう。はき始めた3～4時間は何を与えても吐いてしまいます。しばらくすると吐き気がおさまってくるので、安静にしていりんご果汁、麦茶などを少しずつ飲ませましょう。