

ほけんだより

平成24年 冬休み号 名和小学校 保健室



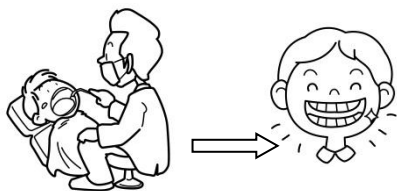
★たのしいふゆやすみが はじまります。

ふゆやすみは、クリスマスやおしょうがつなどたのしいことがいっぱいです。あさからこたつでテレビをみながら、パクパク・モグモグ・ゴロゴロのせいかつになりがちですが、きそくたのしいせいかつがおくれるようにかんがえましょう！
また、インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎・かぜ・ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎にかからないよう注意しましょう！！

★引き続き感染性胃腸炎に注意しよう！！

本年度は全国的にノロウイルスによる感染性胃腸炎が、流行し、まだまだ、おさまらないようです。名和小でも11月～12月に感染性胃腸炎で16人が出席停止となりました。通常、下痢・おう吐の症状は3日くらいでおさまりますが、激しい場合は、脱水症状にならないよう注意が必要です。年末・年始の期間は病院がお休みになりますので、かかりつけの病院の休診日の確認をしておきましょう。
いざと言う時のために、おう吐物の処理・消毒の方法など家族みんなで、話し合っておきましょう。予防は石けんによるていねいな手洗いです。

★「むし歯の治療」・・・今年のうち済ませましょう。



11月8日の「いい歯の日」に「むし歯治療」のお知らせを渡した172人中、治療をすすめたのは24人でした。むし歯は、そのまましておいても治りません。ひどくなる前に歯医さんで検査や治療を受けましょう！（歯のお知らせの用紙がなくなった人は保健室にきてください）

★12月26日（水）尼崎市歯科医師会による、「歯の個別無料相談」の希望者は直接会場へ。（詳しくは12月のほけんだよりの裏面を。）

★1月8日（火）の始業式に元気な笑顔であいましょうね。

★冬休みの食生活について考えよう！！

みんなで楽しく、食べたり、遊んだりすることがいっぱいあるとどうしても雰囲気（ふんいき）で・・・つい食べ過ぎてしまいます。

自分の食べたものをおうちの人と一緒にチェックしてみましょう。
塩分・糖分のとりすぎに注意！例えば・・・インスタントラーメンのスープはどうしていますか？ しょうゆは？ スナック菓子は袋（がし）たべですか？



★塩分とりすぎに注意しよう！

生活習慣病予防のために

1日の食塩摂取量の目安はどのくらい？

	6～7歳	8～9歳	10～11歳	12～14歳
男子	食塩摂取量 6g未満	7g未満	9g未満	10g未満
女子	食塩摂取量 6g未満	7g未満	8g未満	8g未満

※スプーンは小さじです。

- ◆食べ物の中にどのくらいの塩分が入っているのでしょうか？
- ◆食べるときにからさを感（かん）じられるように、醤油やソースをかけないで、食べてみてください。



- ◆スープを
- 1. のまない
- 2. 半分のむ
- 3. 全部のむ



- ◆塩分量は？
- ・ 1. 7g
- ・ 5. 3g
- ・ 8. 8g



- ◆ラーメンのスープはのまない、テーブルの醤油・ソースはかけすぎない、おかしはお皿にとって食べるなど、かんがえましょう！



★糖分のとりすぎも注意しよう！

- ◆口あたりのよい清涼飲料は1本30g～50gの糖分が入っています。ペットボトルのまま飲まないで、コップに入れてのむ。なるべくお茶を！
- ◆スポーツドリンクにも糖分は入っているので、表示をよく見てね。
- ◆牛乳もわすれないうでコップ1杯のんでね。（給食の牛乳は1本200mlです）



- ◆野菜やいも類に含まれているカリウムはナトリウムをからだの外に出す働きをたすけてくれます。また食物繊維は体内でブドウ糖の吸収をゆるやかにします。