

今回は、メール配信＋紙面での配布となっています。

# ほけんだより

令和5年度

No.8

三郷市立高州小学校 保健室

日中は、少しあたたかい日もありますが、朝・晩は、まだまだ寒いですね。

こまめにうがいや手洗いをしたり、下着やあたたかいくつ下などで防寒対策をしたりして、自分の体をいたわりましょう。

特に3つの首（首回り、手首、足首）をあたためるのがおすすめです。

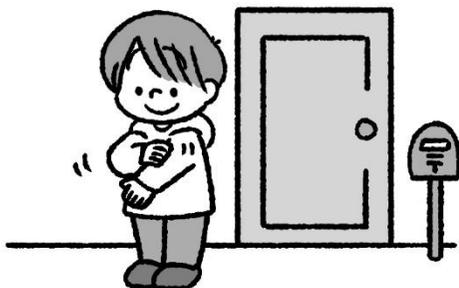


## 冬の終わりとともに来るのは

2月の別の言い方として、「梅見月」「雪消月」「木芽月」などの表現があります。春が近づいてきたことを表しています。

これからだんだんとあたたかくなってきますが、冬の終わりとともにやってくるのが、花粉です。外に出るときは、マスクやメガネをしたり、花粉が付きにくい素材の服を着たりしましょう。服についた花粉は室内に入る前にはらう、手や顔を洗って流すなど、「つけない」「持ち込まない」工夫が大事ですね。

## 「払って」「洗って」花粉はシャットアウト



外で花粉を払い落とそう



手を洗って花粉を流そう

# こころも<sup>あたた</sup>温めて、<sup>さ</sup>冷まして…

「だいじょうぶ?」「ありがとう」などのふわふわ言葉。こんな言葉を言われたら、あたたかい気持ちになりますね。

みなさんは、まわりの人のこころのウォームアップ（あたためること）をしていますか？

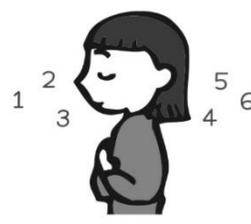
逆にみなさんがいらいらしたりムツとしたりすることがあったら？

そんなときは、こころのクールダウン（さますこと）が大切です。深呼吸をする、その場をはなれるなどしましょう。

運動するときにウォームアップやクールダウンが必要なと同じように、こころにも必要なのです。

## 「いかり」をしずめたいときは

しんこきゅうをする    そのばをはなれる    かずをかぞえる(6びょう)



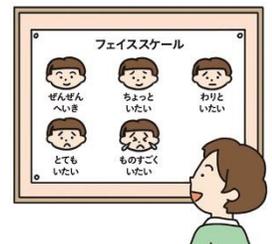
**いかり** もたいせつなきもち。がまんしすぎないで!

## 保護者の方へ ~痛みや不調の伝達について~

保健室では、来室した児童の様子を知ることから手当てや対応が始まります。重症でコミュニケーションが難しい場合などを除き、児童から「自分がいま、どのような状態か」を聞き取るという過程も非常に重要な意味を持っています。

『フェイススケール』というものをご存じでしょうか？並んでいる顔の表情から、身体の痛みがどのくらいかを伝えるためのイラストです。自分の「いま」を伝えることで、少したてば自然に治りそうか、安静にして休む方がよいか、すぐにでも医師の診察や救急搬送を要するか・・・状態に合わせて対応でき、結果として早期発見や早期回復につながりやすくなります。

痛みや不調がどの程度か、また身体のどの部分に異常がありそうかを伝えることは、保健室でのやりとりに限らず大切なことだと思います。ご家庭でも、機会を見てお子様と一緒に考えてみていただければ幸いです。



# 令和5年度 第2回学校保健委員会 報告

1月22日（月）に第2回学校保健委員会を開催しました。

講師としてカルビー・フードコミュニケーションの金子様にお越しいただき、子どものおやつを取り方についてお話を伺いました。

お忙しい中、当日ご出席いただきました保護者様、ありがとうございました。

また、出欠の入力について保護者の皆様ご協力をいただき、ありがとうございました。

## カルビースナックスクールとは・・・

『スナック菓子そのものが体に悪いわけではなく、食べ方の問題である』という理解をひろげていきたいと、始まったカルビーによる食育の取組です。

小学校中・高学年を対象に、「おやつの必要性」や「おやつ（ポテトチップスを例に）ができるまでの過程」、「おやつを選ぶときに気をつけてほしいこと（パッケージ表示の見方）」などをカルビー講師と学びます。本校では、例年5年生で実施しています。

## ☆おやつをとる時に気をつけてほしいこと

- ①1回につき200kcal（キロカロリー）が目安  
200kcalとは・・・ポテトチップスであれば35g（両手に1杯分）
- ②おやつを食べるのは、ごはんの2時間前まで
- ③パッケージの表示を見る
  - ・原材料名（量の多い順に記載されています）
  - ・栄養成分表示
  - ・賞味期限（おいしく食べることができる期限）
  - ・消費期限（安全に食べることができる期限）

## ☆学校医・学校歯科医・学校薬剤師の先生方より

先生方から、ご指導いただいた内容をまとめました。

紙面の都合で、一部抜粋の形になっておりますことをご了承ください。

### 学校医：赤松 秀樹 先生

カルビーと聞いて、子どもの頃CMで見た、かっぱえびせんやポテトチップスをすぐに思い浮かべました。

おやつについてのアンケートで「おやつを食べる時間」が17～18時になってしまう児童が、10%くらいいました。帰宅時間の関係かもしれませんが、夕食に影響するので、もう少し早めに食べたほうがよいかと考えます。

### 学校医：松田 正 先生

基本的には、おやつは何を食べても構わないと思いますが、アイスクリームと菓子パンには少し注意が必要です。

冷たいものをとると、胃腸が冷やされてお腹の動きが抑制されて食欲がおちたり、疲れやすくなったりするので、食後に食べるか、温かい飲み物と一緒にがおすすめです。菓子パンは意外にカロリーが高くて、夕食に差し支える可能性があります。

おやつを食べるときの飲み物は、お茶か牛乳がおすすめです。清涼飲料水は、カロリーが高く、将来の糖尿病につながる可能性があるからです。

これからも楽しいおやつタイムを過ごしてください。

#### 学校歯科医：竹鼻 義彦 先生

お子さんの間食、おやつは必要と考えます。特に低学年までの小学生は重要な栄養源となります。注意点としては・・・

- ①甘い物と同時に甘い飲み物はとらない。例：ケーキ・スナック菓子＋ジュース
- ②時間と量を決める。
- ③おやつはお菓子だけでなく、季節のフルーツ等に代用する。

#### 学校歯科医：内田 守紀 先生

小学生は、大人の歯が生えてくる時期であり、また歯ブラシが一人で上手にできない時期でもあります。完全に生え切っていない歯は、歯ブラシを当てるのが難しく、さらに歯質の成熟が未熟でむし歯菌の出す「酸」に対して弱いために、とてもむし歯になりやすい時期といえます。

むし歯菌のエネルギーとなるお砂糖の入った食べ物や飲み物を減らしたり、むし歯菌がつくる酸に当たる時間（食べている時間）を短く・少なくしたりするようにダラダラ食べをしないなど工夫してもらいたいと思います。食べたらみがく習慣も忘れずに！

#### 学校医：加藤木 寛和 先生

昼食と夕食の間のエネルギー補給という意味において、おやつは必要と考えます。一方で低学年においては、炭水化物のとりすぎとならぬように、親の指導が必要でしょうし、高学年においては、自分でコントロールできるように炭水化物のとりすぎの弊害についての教育が必要だと感じました。

#### 学校薬剤師：小原 博 先生

おやつについてのアンケートでよく食べるお菓子にスナック菓子やチョコレートなどをあげていました。それらには、砂糖や塩・油などの成分が多く含まれています。

ところで、薬局よく処方されている薬はどんなものがあるかご存じですか？

- 第1位 血圧の薬・・・塩分の取りすぎが影響することも。
- 第2位 コレステロールの薬・・・油の取りすぎが影響することも。
- 第3位 糖尿病の薬・・・砂糖の取りすぎが影響することも。

高州小の皆さんは、お菓子の量を決めていると答えた児童が多いため、安心ですが、小魚やナッツなどを取り入れてみるのもよいかもしれません。