

# ほけんだより



H31年 2月12日  
朝来市立大蔵小学校  
保 健 室

3学期が始まって1か月が経ちました。この1か月、朝来市内のほとんどの学校でインフルエンザによる学級閉鎖が occurred。大蔵小学校ではかかった人は少なかったですが、まだ市内の流行はおさまっていません。みなさん一人ひとりがしっかり予防を心がけて、3学期の残り半分の元気に過ごしましょう。

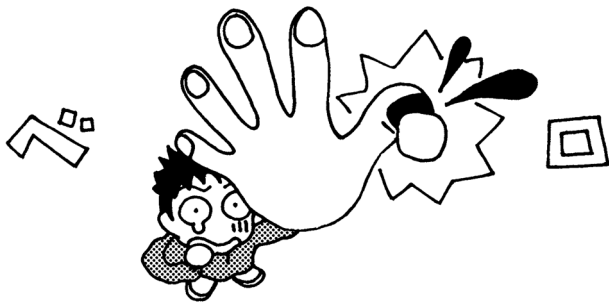
## 爪伸びすぎていませんか？



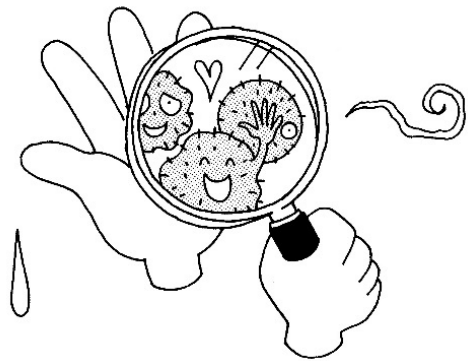
最近、「先生、爪が割れました！」と言って保健室に来た人が数人いました。爪をみると、爪の先の白い部分が長くのびていました。爪がのびすぎていて、服などにひっかかって割れてしまったのかもしれない。しっかりお家で爪を切って学校に来るようにしましょう。

## 爪がのびすぎていると、こんなことになりやすいよ！

はがれたり、折れたりしやすい



爪と指の間にばい菌がたまりやすい



友達にケガさせてしまうことがある



衛生検査をやっています！

保健給食委員会では、毎週火曜日

に、ハンカチ・ティッシュ・

爪・名札の点検をしています。

わすれないようにしましょう！





# バランスのとれた食生活をしよう！～給食を参考に～

みなさんは、食事のバランスやカロリーを気にしたことはありますか？学校給食では、みなさんの健康のために、栄養士さんが毎日バランスの良い献立を考えてれています。

1日にとる栄養は、多すぎても少なすぎても良くありません。また、バランスよく食べることが大切です。いつまでも元気でいられるように、食べ物について少し気にかけて生活してみよう。

**ビタミン**  
(野菜・果物など)  
からだの調子をととのえる。

**たんぱく質**  
(肉・魚・卵など)  
からだをつくるもとになる。

すききらいせずに  
たべようね！



**たんすいかぶつ・しじつ**  
**炭水化物・脂質**  
(ごはん・パン・油など)  
からだを動かすエネルギーになる。



**むきしつ**  
**無機質**  
(牛乳・大豆・海藻など)  
からだをつくり、調子をととのえる。

## 栄養バランスがかたよると、なにがいけないの？

栄養のとりすぎ、いわゆる「食べ過ぎ」の状態が続くと、肥満になり、いろいろな病気にかかりやすくなります。逆に栄養が足りないと、やせすぎてしまったり、骨が折れやすくなったりします。(肥満度については、自分の健康カードをみてみましょう)上の給食の図にあるように、いろいろな食べ物を食べることで、丈夫で健康な体をつくることができますよ。



## 1日にどのくらいの量の食事をとった方がいいの？

小学校中学年の場合、1日に必要なカロリーは約1700～1850キロカロリーです。給食は1食640キロカロリーを目安につくられているので(低学年は1食530キロカロリー、高学年は750キロカロリー)、給食くらいの食事を1日3回とることが1つの目安となります。朝、時間がないとき、朝ご飯を食べてこない人がたまにいますが、栄養不足になってしまいます。少しでも何か食べてくるようにしましょう。

## おやつの食べ過ぎに注意しよう！

特にポテトチップスなどのスナック菓子には、脂質が多く含まれ、1人で1袋食べきってしまうのは食べ過ぎとなります。小学生が1日に食べても良いおやつのカロリーは多くても200～300キロカロリーです。量を決めて食べるようにしましょう。

