

ほけんだより 11月

令和7年11月4日
佐倉市立印南小学校
保健室

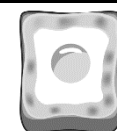
こんげつ ほけんもくひょう
今月の保健目標

しょくせいかつ
バランスのとれた食生活をしよう

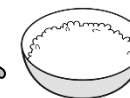


あき ふか 秋も深まり、木の葉が赤や黄色に色づき始めました。11月7日（金）は「立冬」といい、暦の上では冬が始まります。外も校舎内も換気で窓を開けているため、少し肌寒いですが、寒さに負けず頑張っていきましょう。また、長そでや上着などの暖かい服を着てくるなど自分で体温調節を行いましょう。

11月の保健目標は「バランスのとれた食生活をしよう」です。朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは体のスイッチです。1日を元気に過ごすためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。8日（土）は「いい歯の日」でもあります。ご飯やお菓子を食べた後は歯を磨いて、むし歯にならないようにしましょう。



バランスの良い【あさごはん】のポイント



①＜炭水化物＞

しゅうちゅうりよく
集中力アップのため
にも、大切なエネルギー源
の1つです。

たとえば・・・

ごはん・パン・めん
シリアル・いも類 など



②＜タンパク質＞

きんにく そうき つく
筋肉や臓器を作ります。
えいよう からだ はこ たいない
栄養を体に運び、体内
どけい
時計をリセットします。

たとえば・・・

にく さかな にゅうせいひん
肉・魚・乳製品
なっとう とうふ など



③＜ビタミン・ミネラル類＞

ひ ふ ねんまく けんこう い し
皮膚や粘膜の健康維持を
たす さいぼう
助けています。また、細胞の
さいせい たす
再生も助けています。

たとえば・・・

やさい フルーツ
たまご らんおう ナッツ類など



ひと
人は、ねている間もエネルギーを使います。脳は、ねている間もはたらいているので、朝にはエネルギーのもと「ブドウ糖」が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが足りない状態です。そのため、朝ごはんは多くの栄養をとる必要があります。

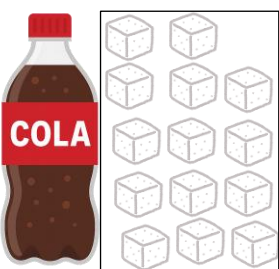
また、偏らず栄養をとるためには、バランスよく食事をするのが大切です。上のイラストにあるような3つのポイントを押さえた食事がとれることが理想です。

朝ごはんは、1日のエネルギーチャージです。しっかり食べられるよう、早ね早おきも心がけましょう。

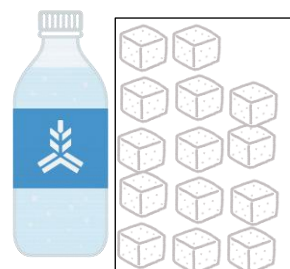
12月4日（木）には、学校歯科医による歯科管理健診を実施します。歯科健診後の「治療済み証」未提出の児童へ、お知らせの手紙を出します。もし、既に治療済みの家庭がありましたら、治療済み証の提出をお願いします。また、治療済み証を提出していただくことによって、受診率を出しています。ご協力をお願いいたします。

<知っているかな？砂糖の量！！>

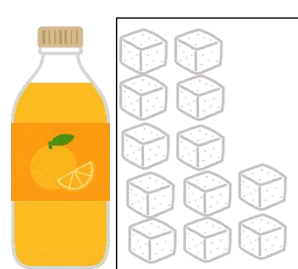
ふだんなにげの
普段何気なく飲んでいるジュースには、どのくらいの砂糖が入っているのでしょうか、見てみましょう！



コーラは56g
角砂糖(4g)が約14個



炭酸飲料は55g
角砂糖(4g)が約14個



オレンジジュースは50g
角砂糖(4g)が約12個

1日でとって
いい砂糖の
量は25gだ
よ！！



むし歯になりやすい人チェック！

あてはまる人は
注意が必要です

☐ おやつが大好き ☐ ジュースが大好き ☐ 歯みがきはきれい ☐ 何回もかむのは面倒



甘い物の食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう