ほけんだより 11月

令和８年１１月２日
佐倉市立印南小学校
保　健　室

今月の保健目標

バランスのとれた食生活をしよう

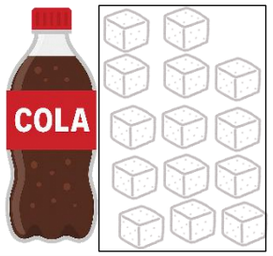


秋も深まり、木の葉が赤や黄色に色づき始めました。１１月７日（土）は「立冬」といい、暦の上では冬が始まります。外も校舎内も換気で窓を開けているため、少し肌寒いですが、寒さに負けず頑張っていきましょう。また、 長そでや上着などの暖かい服を着てくるなど自分で体温調節を行いましょう。

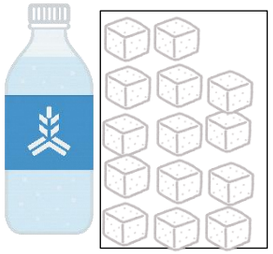
11月の保健目標は「バランスのとれた食生活をしよう」です。朝ごはんを毎日食べていますか？朝ごはんは体のスイッチです。１日を元気に過ごすためにも、しっかりと朝ごはんを食べましょう。８日（日）は「いい歯の日」でもあります。ご飯やお菓子を食べた後は歯を磨いて、むし歯にならないようにしましょう。

＜知っているかな？砂糖の量！！＞

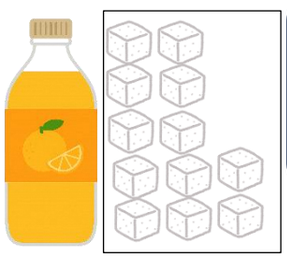
普段何気なく飲んでいるジュースには、どのくらいの砂糖が入っているのでしょうか、見てみましょう！



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
- ☐ 歯みがきはきらい
- ☐ 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

バランスの良い【あさごはん】のポイント

①＜炭水化物＞

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。

例えば・・・
ごはん・パン・めん
シリアル・いも類　など



②＜タンパク質＞

筋肉や臓器を作ります。
栄養を体に運び、体内時計をリセットします。

例えば・・・
肉・魚・乳製品
納豆・豆腐　など



③＜ビタミン・ミネラル類＞

皮膚や粘膜の健康維持を助けています。また、細胞の再生も助けています。

例えば・・・
野菜・フルーツ
卵（卵黄）・ナッツ類など



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、朝ごはんで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ことが大切です。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。

１０月８日（木）に、学校歯科医による歯科管理健診を実施しました。対象の児童には、受診勧告書を配布しました。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。