

# ほけんだより

1月24日号



R7.1.24

No.12

山都町立蘇陽小学校

保健室

おうちの人とよんでくださいね

## 換気タイムで空気の入れ替え

3学期に入り、昼休みに「5分間換気タイム」を行っています。保健委員会さんの放送を合図に、全ての学年が教室の窓とドアを全て開けます。空気を入れ替え、スッキリして午後からの時間を過ごしています。



## 食育講話（全国学校給食週間）

1月24日～1月30日までが全国学校給食週間です。学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付ける大切な時間となっています。山都町では20日(月)～24日(金)をSDGs給食週間として、自然豊かな山都町の農産物やジビエを使用した給食をいただきました。

1月21日(火)には清和小学校の

栄養教諭 龍口先生をお招きし、食に関して低学年、中学年、高学年それぞれ、

□食べ物が自分の体をつくる

(今食べているものが未来の体を作る)

□栄養バランスを考えて、選んで食べる

□食事のマナーを守る

(マナーは、一緒に食事をする人への思いやりを行動にあらわすこと)

□手の洗い方

□箸の正しい持ち方

などの内容をお話しくださいました。

山都町のおいしい給食を毎日食べることができることに感謝し、また「食」に携わる全ての方々、命に感謝しながら、今後も「いただきます」の心で食と向き合っていきたいものです。

## 外遊びをしよう

寒いからといって、室内にずっと閉じこもっていませんか？でも、本来、人間も「動物（動くもの）」ですから、適度に体を動かすことが大切です。おすすめは、外遊びです。外遊びをすると、こ～んなにいいことがあります。

- 体力がつく
- 夜、しっかり眠れる
- 満足や生活習慣病の予防になる
- 体を動かすことで、ストレス発散につながる

おにごっこ、ボール遊び、ブランコなどの遊具、一輪車や竹馬…。あなたはどの遊びが好きですか？

休み時間や放課後は、元気に外遊びをしましょう！

## 感染予防の基本は手洗いです！

冬はインフルエンザやウイルス性胃腸炎などの感染症が流行する季節です。手のひらや指に細菌やウイルスがついた状態で、自分の目、鼻、口などの粘膜を触ってしまうと、感染症にかかる可能性があります。そのため、こまめに石けんで手を洗うことが大切です。

### ●こんなときに手を洗おう！

- 外から帰ってきたとき
- ごはんを食べる前
- トイレの後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだとき
- 共有のものを触ったとき



### ●手洗いのポイント

- ①石けんをしっかり泡立てる



- ③泡や汚れをしっかり洗い流す



- ②手のすみずまで洗う  
(手のひら、手のこ、指と指の間、指先、さき、てくび、つめの先、手首など)



- ④せいけつなハンカチやタオルでふく



裏面あります

# 唾液の働き

唾液には、右のようなさまざまな働きがあります。唾液がよく出るよう、食事はよく噛んで食べましょう。



## ・消化を助ける

唾液に含まれる酵素（アミラーゼ）が、食べ物に含まれるデンプンを分解し、消化されやすい状態にする。

## ・口の清潔を保つ

口の中の食べカスを洗い流し、むし歯や口臭を防ぐ。

## ・食べ物を飲み込みやすくする

食べ物と唾液が混ざると、噛みやすく飲み込みやすくなる。

## ・口の健康を保つ

唾液が口の中の粘膜全体を覆って保湿・保護する。唾液に含まれるカルシウムやリンなどは、歯の再石灰化を促し、むし歯になりにくくする。

# ビタミンCの話

フルーツや野菜、いも類に多く含まれるビタミンC。ビタミンCは、骨や腱などの結合タンパク質であるコラーゲンをつくるために必要です。また、最近は抗酸化作用も注目され、がんや動脈硬化の予防や老化防止に役立つと言われています。

しかし、ヒトは体内でビタミンCを

合成できないため、食事で摂取しなければなりません。

ビタミンCは熱に弱いので、生野菜サラダなどがおすすめ。ただし、じゃがいもや芋煮まいもは、でんぶんによつてビタミンCが保護されるため、火を通した料理もOKです。たっぷり野菜でビタミンCを補給しましょう！

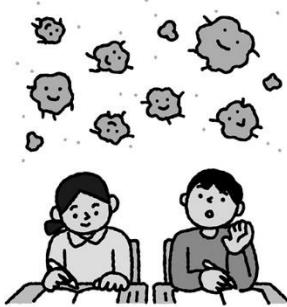
# 病原体がカラダに侵入する主な感染経路

## 飛沫感染



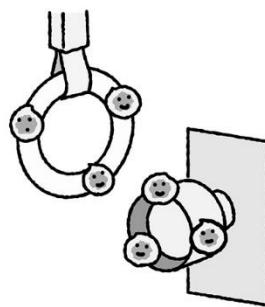
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

## 空気感染(飛沫核感染)



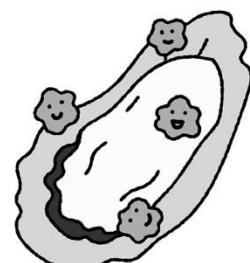
飛沫が乾燥して空気中に漂った病原体を吸い込むことで感染。

## 接触感染



病原体がついた場所を触り、手を介して口や鼻などから感染。

## 経口感染



病原体がついた飲食物を加熱などせずに口にすることで感染。