

ほけんだより

1月24日号



R7.1.24

No.1 2

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替え

さんがつき はい ひるやす ごふんかんき
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。



スッキリ♪きもちがいいね

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 瀧口先生をお招きし、食に
関して低学年、中学年、高学年それ
ぞれに、

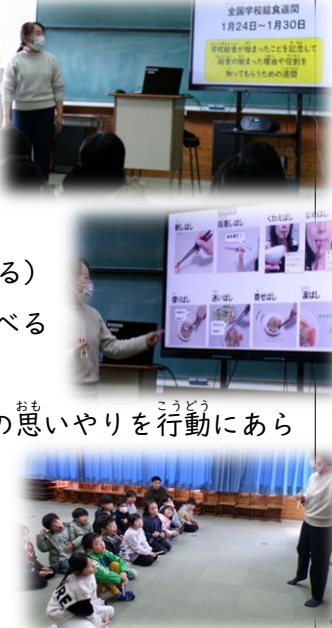
- 食べ物で自分の体をつくる
(今食べているものが未来の体を作る)
- 栄養バランスを考えて、選んで食べる
- 食事のマナーを守る

(マナーは、一緒に食事をする人への思いやりを行動にあ
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れました。

山都町のおいしい給食を毎日食べることができ、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
- 肥満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



鬼ごっこ、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
時期です。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手のすみずみまで洗う
(手のひら、手のこ、指と指の間、指先、
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に、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、食べ物に含まれるでんぷんを分解し、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、最近で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、じゃがいもやさつまいもは、でんぷんによってビタミン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！

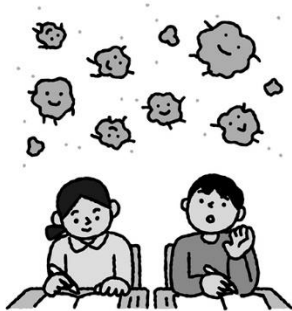
病原体がカラダに侵入する主な感染経路

飛沫感染



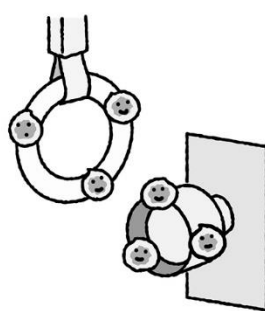
咳やくしゃみ、会話などで出た病原体を吸い込むことで感染。

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。