

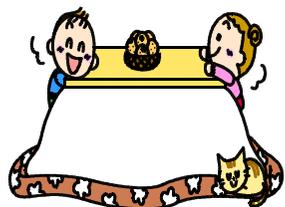
保健だより 冬休み号 NO.13



栃木市立吹上小学校



いよいよ！楽しい冬休み



休み中は、外出する機会も多くなると思います。この冬は、新型の感染性胃腸炎が流行のきざしありと報じられていますので、特に人混みは注意しなければなりません。感染症予防の基本は、「手洗い・うがい」です。帰宅後は、お子さんに声掛けをお願いします。

3学期の始業式に、元気なお子さんたちに会えるのを楽しみにしています。

手洗いで徹底予防！

見えないけれど...
手にはウイルスがいて思っている！

マスクで侵入防止！

見えないけれど...
空気中にも漂っていると思っている！

ノロウイルスに要注意！

集団の中で吐かない！

がまんしきれない吐き気ではありません！
少しでも早く保健室かトイレへGO！

治っても油断しない！

2週間くらいはウイルスの排泄が続きます！
感染源にならないように！

吐きもどしや下痢の症状で医師受診し、感染性胃腸炎（ノロウイルス等）と診断を受けた場合は、出席停止になります。学校へすぐに、電話連絡をお願いします。（翌日の連絡帳では、感染拡大してしまいます。）出席停止期間は、医師の指示に従ってください。また、お子さんが登校する際には、保護者の方が記入した「感染性胃腸炎に関する登校申出書」を持たせてください。

い。なお、この用紙は電話連絡を受けてからお渡しします。（ホームページからもダウンロードできます。）御家族がかかった場合も、連絡帳でお知らせください。担任がお子さんの健康状態の参考にしますので、御協力をよろしくお願いします。

学校保健委員会を開催しました！12月17日

長期休業後は、肥満度が上がる児童が多い。そんな実態をふまえて今年度の学校保健委員会は、テーマを「おやつを食べ方を考えよう」に設定し、I部4年学級活動「おやつを食べ方を考えよう～カルビースナックスクール」体験型授業、II部研究協議を実施しました。

授業では、カルビー（株）森田さん・高野さんを講師にお迎えし、90分間楽しく学ぶことができました。子どもが1日に食べてよいおやつの量は、200kcalです。数字を聞いても分かりにくいですが、ポテトチップスのみにすると、35gになります。写真は、35gのポテトチップスを量っている様子です。その後、子どもの両手を合わせて載せると、山盛りになりました。はかりがなくても、自分がどれくらい食べてよいのか目で考えることを学習しました。



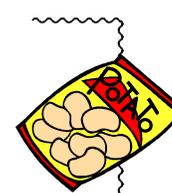
次に自分でおやつと飲物の選び方を勉強しました。クッキーを6枚選ぶと、240kcalでカロリーオーバーになります。そこで、半分の3枚にすると120kcalで、ジュースを飲んでも大丈夫になります。お茶は、0kcalなので、お菓子を組み合わせ（クッキーとせんべい）食べることもできます。



最後は、DVDを見てクイズに挑戦しました。4年生の男子が200kcal食べ過ぎた場合それを消費するためには、なわとび・腹筋45分、ドッジボール70分の運動をしなければならないことが分かったと、驚きの声があがりました。児童の予測時間をはるかに超えていたので、摂りすぎた時は、肥満になりやすいことが理解できました。

おやつの食べ方ポイント

- ・ 1日、200kcal以下にする。
- ・ 食事の2時間以内は、食べない。
- ・ 袋の裏面の表示をみる。
- ・ 塩分の摂りすぎに注意する。



研究協議の様子



研究協議では、学校歯科医、森田さん・高野さん、保護者、職員で話し合いました。I部については森田さん、おやつとむし歯の関係は学校歯科医、栄養とおやつは渡邊管理栄養士、それぞれの専門性を生かした内容を御指導いただきました。学校歯科医からは、「おやつを食べた後は、ブラッシングをしたり、甘くない飲物を飲むなどして食べかすを残さないほうがよい。」管理栄養士からは、「おやつは、3度の食事でも足りない分を補うものであることを忘れないでほしい。」というお話がありました。お忙しい中、学校保健委員会に御出席くださった保護者の皆様、御指導くださいました学校歯科医山井先生、大変ありがとうございました。