

ほけんだより

仙台市立坪沼小学校
仙台市坪沼幼児学園
第 11 号
平成 25 年 12 月 9 日



～ 12月の保健目標～

★室内の換気に気をつけよう。★うがい・手洗いをしっかりしよう。

かぜがはやっています！

早めの休養&体調管理をお願いします



冬の寒さの訪れと学芸会の疲れが重なって体調を崩している児童も多いようです。市内の小学校では、今冬初のインフルエンザによる学級閉鎖も行われています。これからますます寒さが厳しくなる時節、体調が朝からすぐれないときには無理をせず、早めの休養・受診をお願いします。なお、衣服の調節・規則正しい生活・マスク着用（予防・感染拡大防止）など体調管理もしっかりできるようご協力をよろしくお願いします。

◎ インフルエンザかなと思ったら

- 病院に行き、びょういん いみてもらいましょう。
- せきエチケットを心がけ、じゅうぶんに休やすみましょう。
- インフルエンザとわかったら、しょうじょう症状でが出てから5日間が経ち、ねつ さかつ熱が下がってから2日間が経つまでは、がっこう学校やすを休んでください。



かぜ予防 ワンポイント

- マスクを
するとよいのは**
- せきせき、くしゃみが出るときとき
 - ひとごみ人ごみに出かけるとき
 - みよこ身近にかぜをひいている人がいるとき
 - くわん空気が乾燥しているとき



幼児は、症状が出てから5日間が経ち、かつ熱が下がってから3日間が経つまでは、幼児学園を休んでください。

『マスク』は、かぜをひいている人が、周りの人へ感染を広げないためにつけるだけではなく、かぜにかからないように予防するためにも有効です。

親子食育講座で おやつについて考えました

『おやつ』は、乳幼児、小学生、中学生、成人、高齢者など各年代それぞれ適した取り方があります。また、男女差や運動量の違いによっても望ましい摂取カロリーは異なります。大切なことは、自分に合ったおやつの量や種類、取り方を知ることです。

◆身体活動レベルが“普通”の場合の1日のエネルギー

	1日のエネルギー	おやつからのエネルギー
3～5歳	1250～1300kcal	125～185kcal
小学4・5年	1800～2000kcal	200kcal まで



小学生にとって『おやつ』は、栄養補給の役割も重要なのですが、1日の中で楽しみの時間の一つでもあり、生活リズムの中で大きな意味もあります。

おやつの時間は、精神的なリラックスになり、情緒の安定に大きな影響があります。しかし、無制限に好きなものばかり食べたり、高エネルギーを取ってしまったりすることはよくありません。おやつからのエネルギーは、1日全体のエネルギーの10%程度にしましょう。

◆代表的なおやつのエネルギー量

みんながだいすきなおやつ、どのくらいのエネルギーがあるか、知ってる？
1回分のおやつのエネルギーをみてみよう

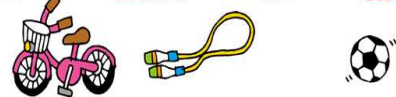
スナック菓子	デザート
30 kcal 476 kcal 298 kcal 234 kcal 99 kcal 222 kcal 260 kcal 114 kcal	344 kcal 194 kcal 236 kcal 374 kcal 146 kcal 136 kcal
軽食	果物
249 kcal 411 kcal 259 kcal 176 kcal 435 kcal 246 kcal 109 kcal 231 kcal	77 kcal 69 kcal 37 kcal
飲料	
0 kcal 134 kcal 0 kcal 80 kcal 265 kcal 240 kcal	

◆運動したときに使われるエネルギー量

どの遊びがどれくらいエネルギーを使うの？
10分間遊んだときのカロリーをみてみよう

体重30kgの人の場合

歩く(ゆっくり)	13.1kcal	テニス	36.8kcal
歩く(早く)	20.0kcal	なわとび	26.3kcal
走る(ランニング)	36.8kcal	自転車	26.3kcal
階段	15.8kcal	テレビ観賞	5.3kcal
サッカー	36.8kcal	読書	6.8kcal



体を動かすとエネルギーが使われます。子どもの活動量に合わせておやつの量を加減してください。あまり体を動かさない場合は、糖分・油分を控え、量も少なくしましょう。

また、「おやつのルール（手洗い、時間、量、内容など）を決める」、ゲームやテレビを見ながらなど「ながら食べはやめる」ことが大切です。