

ほげんだよ11月

令和7年11月 綾川町立羽床小学校 保健室

朝晩が冷え込む季節になりました。寒暖差の影響か、体調を崩す人も増えてきているようです。また、インフルエンザの流行期にも入りました。手洗いうがいや換気などで感染症を予防し、元気いっぱいがんばりましょう！



いい姿勢がイイね！



あなたは大丈夫？ 当てはまるものにチェックしてみよう。

いつものクセ

- いつも同じ手でカバンを持つ
- 足を組んで座る
- ノートや本に顔を近づけて見ている
- ひじをついて座る
- 寝ころんで本を読む
- 片方の足に体重をかけて立つ

すわるとき

- 背中が丸まっている
- 背もたれによりかかっている
- 腰がそっている



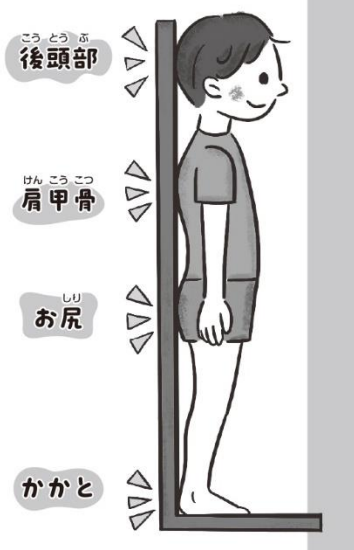
一つでも当てはまった人は、体に負担がかかっているかもしれません。

姿勢を確認しよう！

後頭部 肩甲骨 お尻 かかと

壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。友だちと確認しあってみてね。



11月の保健目標

生活習慣病について考えてみよう

9月に、4年生が栄養教諭の辻村先生とおやつのとりに方についての学習をしました。おやつの食べ方によっては、生活習慣病になりやすくなってしまうということが分かりました。



あなたは大丈夫？ おやつのとりに方ポイント

① 量を決めよう

1日のおやつの目安は200kcal（キロカロリー）です。おやつの袋にあるこの表示をチェックしてみよう。

原材料名	ポテトチップス じゃがいも(遺伝子組換えでない)、植物油、食塩、調味料(アミノ酸等)		
内容量	107g		
賞味期限	裏面に記載		
保存方法	直射日光の当たる所、高温多湿の所での保存はさけてください。		
製造者			
取扱上の注意:湿気やすいので、開封後はお早めにお召しあがりください。			
栄養成分表示 (100g当たり)			
エネルギー	561 kcal	炭水化物	54.4 g
たんぱく質	4.8 g	ナトリウム	405 mg
脂質	36.0 g	(食塩相当量)	1.0 g
品質には万全を期しております。			

『栄養成分表示』という表の『エネルギー』というところに書いてあるよ！

200kcal(キロカロリー)の目安



アイスクリーム 小1個



農林水産省 HP より

② 時間を決めよう

だらだらと食べ続けるのは×。食事のリズムが崩れたり、むし歯の原因にもなったりします。また、寝る前の2時間は食べないようにしましょう。

③ 内容を考えよう

おやつの Sugar (砂糖)、Oil (油)、Salt (塩) が多く含まれるものに気をつけましょう。みんなの好きなスナック菓子やチョコレートなどは要注意！こんなおやつもおすすめだよ。

