

ほけんだより10月



雨が多かった9月でした。

今年は例年にない早さでインフルエンザの流行が始まっているようです。本校児童からも感染の報告がきています。また、長雨で体調を崩す児童が増えてきています。体調がすぐれない時は無理をせず、ゆっくり体を休め、受診をお願いします。

おやつを工夫しよう



食事と食事の間かくは、4～5時間が理想的ですが、私たちの生活では、昼食と夕食の間が6～7時間くらい開いてしまうことがあります。おやつは“間食”といって、その名のとおりの食事と食事の間にとるもの。上手におやつをとることで、夜おそくに食べすぎるのを防ぐという働きがあります。

- おやつをとる時に大切なこと
- ★食べ過ぎないこと（1日のエネルギー必要量の1割（約200kcal）以内に）
- ★時間を決めること（食事の2時間前まで）
- ★食事との兼ね合いを考え、栄養バランスをとること（不足しがちな果物や乳製品を選ぼう）

夕食の時間が遅くない場合

お菓子や甘い飲み物には、意外とカロリーや脂質が高いものが多いので、成長に必要な栄養補給の視点も入れて選ぶといいでしょう。あまりたくさんの量を食べると、夕食のとき、必要な栄養素をとることができなくなってしまいます。

塾や習いごとで

夕食が遅くなる場合

軽い食事と考えて、出かける前におにぎりや野菜スープなどをとるといいでしょう。夕食までの空腹感をやわらげ、家に帰ってから食べ過ぎるのを防いでくれます。



スポーツを

がんばっている場合

スポーツの上達には、練習はもちろんのこと、食事によるからだづくりがとても大事。おやつもお菓子ばかりに目を向けず、足りない栄養を補うように、果物や牛乳・乳製品を積極的にとりましょう。

200kcal（キロカロリー）の目安



ポテトチップス
約1/2袋

アイスクリーム
小1個



板チョコレート
約1/2枚

せんべい
3～4枚



どら焼き
1個

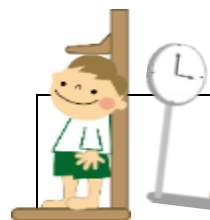


ショートケーキ
約1/2個



（農林水産省 HP 参照）

9月の身体測定の結果



		平均身長 (cm)	平均体重 (kg)	身長の伸び(9月-4月)平均 (cm)	一番伸びた児童(cm)	体重の増え(9月-4月)平均 (kg)
1年生	男子	120.6	23.94	3.4	3.7	1.9
	女子	118.0	21.7	2.6	4.0	1.0
2年生	男子	125.1	26.3	3.2	4.4	2.0
	女子	125.2	26.4	2.4	3.7	1.1
3年生	男子	131.7	30.9	3.1	3.8	2.1
	女子	130.8	29.1	3.5	5.1	1.6
4年生	男子	137.6	36.4	3.0	5.1	2.4
	女子	135.6	32.2	3.1	4.3	2.1
5年生	男子	140.5	36.7	2.6	4.0	2.1
	女子	143.9	39.0	3.0	4.7	2.0
6年生	男子	148.4	39.1	3.3	6.5	2.3
	女子	152.1	42.1	1.9	5.0	0.4

学校給食における牛乳アレルギー等の対応について

令和9年度新入生は、就学時健康診断の時に、全員に書類を配付します。現小学校1～6年生については、今年度「学校給食牛乳等提供停止申込書」を提出した児童のみ、来年度分の書類をお渡しします。新たに必要の方は学校まで連絡をください。



※現6年生は、新中学校1年生分を在籍している小学校でとりまとめるため、小学校での提出をお願いします。

デジタル眼精疲労に注意！

スマホやタブレットなどを使い過ぎていませんか？ そうしたデジタル機器の使い過ぎによって起こる不調（目が疲れる、ぼやける、頭痛など）を「デジタル眼精疲労」といいます。

「デジタル眼精疲労」は、「スマホ老眼（目のピント機能が下がる）」や「スマホ内斜視（＝小さな画面を注視し過ぎて、片方の目が内側に寄ってしまう）」、「ドライアイ」などにつながります。目や脳の負担にならないように、デジタル機器と上手につき合しましょう。