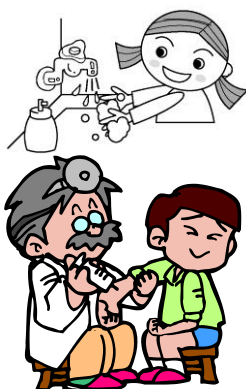


9月下旬から上学年に咳や肺炎の発症が多くみられます。インフルエンザの予防同様、手洗い・うがいにあわせて、十分な栄養と睡眠で抵抗力をつけておいてください。

インフルエンザの予防として予防接種をおすすめします。予約等の準備をお願いします。



11月の保健行事

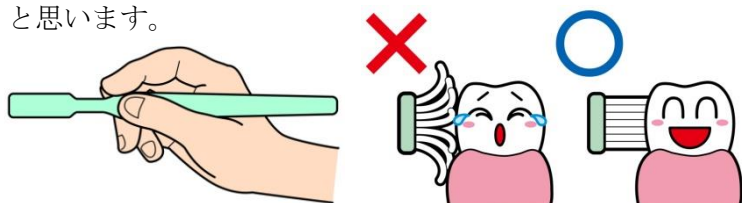
- 10日(火) 歯磨き教室(1年)
 - 12日(木) 歯磨き教室(2年)
 - 13日(金) 歯磨き教室(3年)
 - 25日(水) 歯科検診
- アウトメディアディ

汚れてもよい体操服にしてください。

11月8日はいい歯の日

児童保健委員会による歯みがき教室をします

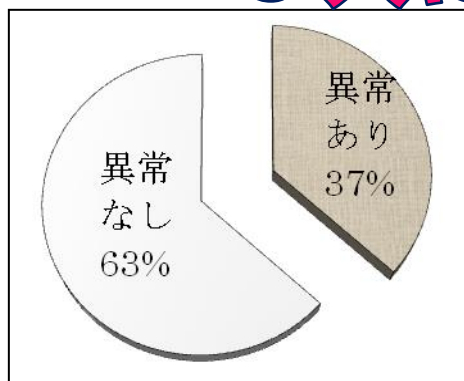
11月は1～3年生、12月は4～6年生を対象に、朝活動の時間を利用して、児童保健委員会による歯磨き教室を行います。また、給食後の歯磨きの時間には染め出しテストをして、磨き残しがないかを調べます。「えんぴつと同じ持ち方をする」「歯にまっすぐに毛先を当てて、マッサージをするように磨く」ことを覚えてほしいと思います。



【歯の模型で歯磨きの練習をしています】

たかおかキッズ（小児生活習慣病）検診の結果

3人に1人は要注意



9月24日に4年生が検診をした結果、コレステロール・中性脂肪・肥満・血圧等が要注意や要精検の人が37%で、ほぼ県平均並みの結果となりました。生活習慣病は油の摂取量を減らし、野菜を摂る、運動をするなどで予防が可能な病気です。



子供を生活習慣病から守りましょう。

あなたの食事は 大丈夫？

〈一日のコレステロール摂取例〉～摂取量を300mg以下にしましょう～

	牛乳	卵	豚もも肉	マヨネーズ	マーガリン
食品例	1本200ml	1個50g	60g	大さじ1	大さじ1
コレステロール量 (mg)	22	214	28	9	0

	気を付けたい食品	選びたい食品	食物繊維で 吸収抑制 食物繊維は小腸でのコレステロールの吸収をおさえる働きがあります。 ㊤め・納豆 ㊦ま・ピーナッツ ㊧かめ・昆布・寒天 ㊨さい・主に根菜 ㊩かな ㊪いたけ・しめじ ㊫も 魚は食物繊維ではありませんが、コレステロール値を下げてくれます。
主菜	バラ肉	→ ヒレ肉	
	鶏もも肉（皮付き）	→ 鶏むね肉（皮なし） 鶏ササミ	
	挽肉類（牛・豚・鶏） ハム・ソーセージ		
	ししゃも・うなぎ	→ サンマ・サバ・カレイ	
卵・・・週に3個くらいまでにしましょう。			
油脂類	バター・ラード マヨネーズ	→ マーガリン・植物油 ドレッシング	
おやつ	ケーキ類 チョコレート類 スナック菓子 アイスクリーム インスタントラーメン フライドポテト ハンバーガー	→ 果物・ヨーグル せんべい シャーベット	
	※どの食品もとりにすぎには 注意が必要です。		

今月のけんこう3択クイズ

バランスのよい食事とは、
主食、主菜、副菜、もう一つは何でしょう。

- ① デザート
- ② 汁物
- ③ おやつ



ラーメンやうどんの汁は
全部飲んだ方が体によい
のかな。

- ① ○
- ② ×
- ③ 関係ない



魚の脂と肉の脂、サラサ
うなのはどちらでしょう。

- ① 魚の脂
- ② 肉の脂
- ③ 同じ



答え

②汁物（おかずで足りなかった栄養を補うことができます。） ②×（塩分が多くなるため。）

①魚の脂（保健室前に魚と肉の脂が置いてあります。比べてみてください。）