

# ほけんだより

平成29年11月27日

森の里小学校 保健室

11月の保健目標  
友だちを大切にしよう！

朝晩の寒さが厳しくなり、森の里小学校の木々も、「黄」「オレンジ」「赤」と色鮮やかに色づいています。とてもきれいで、私たちの心を和ませてくれています。

これから風邪・インフルエンザがはやる季節になります。森の里小学校ではまだ、インフルエンザは出ていませんが、厚木市内ではインフルエンザで学級閉鎖になった学校もあります。油断せずに、うがい・手洗いをしっかりおこない、予防しましょうね！

## とも たいせつ 友だちを大切にしよう！



今月の保健目標は、「友だちを大切にしよう」です。

みなさんは、友だちのことを大切にしていますか？

今、保健室前の掲示板は、「どんな気持ちかな？」という掲示物をはっています。こういう時は、どんな気持ちで、どんな言葉をかけてもらいたいのか、反対にどんな言葉をかけてあげればいいのか考えてもらえたらと思います。

学校の中でも、楽しいこと、悲しいこと、いろいろなことがありますね。でも、そんな楽しい時、悲しい時、どんな時も、友だちのちょっとしたひと言がとてもうれしく思え、元気をもらえるものです。

みなさんは、お友だちにどんな言葉をかけていますか？お友だちにあたたかい言葉をかけていますか？自分だったら、どんな言葉をかけてもらおうとうれしいかな？

掲示物の一部を下の表にしました。少し考えてみましょう！

森の里小学校のみんなが、笑顔で気持ち良く毎日を過ごしてほしいと願っています。



	どんな気持ち？	どんな言葉をかけてあげるといいかな？
リレーで練習の時より順番が遅くなってしまった。がんばったのに・・・。		
給食のデザートが余っていたのに、ジャンケンで負けてもらえなかった・・・。		
習字セットをもってくるのをわすれた。どうしよう・・・。		

# ハンカチ・ちり紙、もっていますか？



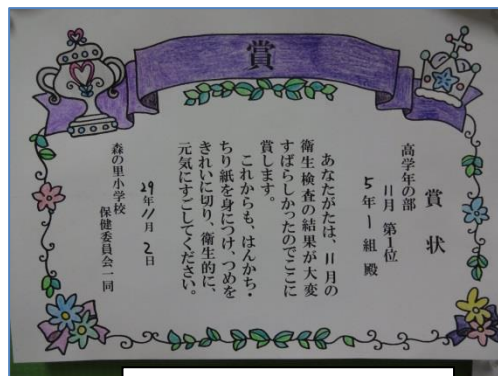
保健委員会が毎月おこなっている衛生検査も、7回目が終わりました。いつもは、月に1回、委員会活動がある日の朝に行なっていますが、これから風邪・インフルエンザが流行る季節になりますので、12月から3月までは衛生強化月間として、衛生検査を月に2回おこないます。忘れないように、よろしく願います。

今年度の最後には、一年間で一番成績が良かったクラスに最優秀賞の表彰があります。一年間の平均で決まります。

今のところ、5年1組が高学年の部で7回連続の受賞、そして

2年2組は、今月、今年度最高記録100%をだして頑張っています。でも、まだまだどのクラスになるか、わかりません。どのクラスが最優秀賞に選ばれるか楽しみです！

ハンカチ・ちりがみを身につけることは、風邪予防にもなります。衛生検査がある日も、ない日も、ハンカチ・ちり紙を忘れないように持ってきてくださいね！



11月高学年の部1位

【ハンカチ・ちり紙は、風邪予防のためにも役に立つよ！】

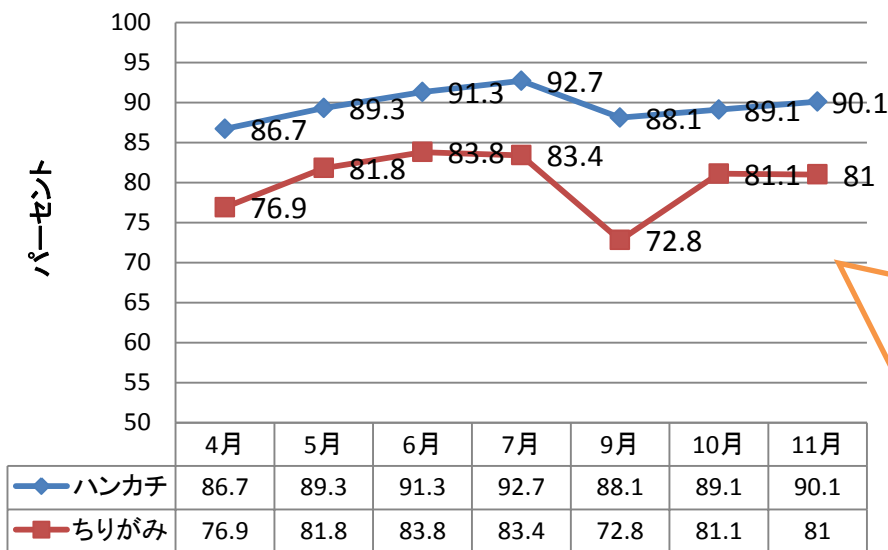


手を洗った後は、ハンカチでしっかりふきましょう！

鼻水がでたら、ちり紙でとって、ごみばこへ！

マスクがない時は、しぶきがまわりにとばないようにハンカチでおさえましょう！

## ハンカチ・ちり紙の所持率



毎学期初めの月は、所持率は低く、段々よくなっていく傾向です。

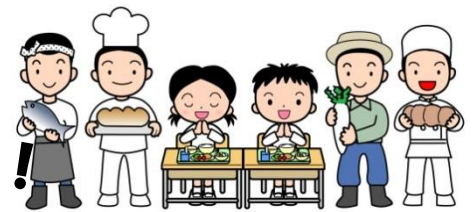
ハンカチは、9割、ちり紙は8割程度の人が身につけています。

森の里小学校の全員が、いつも、ハンカチ・ちり紙を身につれられるといいですね！



# 【保護者の方へ】

## 学校保健委員会がおこなわれました！



日時：2017年10月30日（月）

テーマ：すこやかな心と体を育てるために～成長期の栄養と偏食～

内容：①本校の実態

「食」に関するアンケート結果、喫食状況調査の結果、本校の取り組み

②講話：「成長期の栄養と偏食」

講師：厚木市立緑ヶ丘小学校 栄養教諭 生島絹恵先生



### 【食に関するアンケート結果】

実施日時：2017年9月下旬 各クラスにて  
対象者：森の里小学校全校児童258人回収（4人欠席）

#### 朝ごはんの摂取状況と欠食の理由について

ほとんどの児童は、朝ごはんを食べてきていました。下学年は、「時間がない」という理由があり、上学年は「食べたくない」、「食欲がない」という本人の調子による理由が多い傾向がありました。また、「用意されていない」は0人で、家庭の協力が得られていることが伺えました。

#### 給食の残食状況（自己評価）とその理由について

残すことが「ほとんどない」「ない」は、下学年は4割程度ですが、上学年は、6割を超えていて、発達段階に応じて残さず食べられるようになってきている様子が伺えました。

残す理由は、全体的に、「嫌いなものがあるから」は3割程度でした。下学年は、「時間がないから」が多く、上学年は、「食欲がない」が増える傾向でした。また、本校の取り組みとして食べ始めの5分間を「パクパクタイム」と設定し、食べることに集中する時間をとって工夫をしているところです。

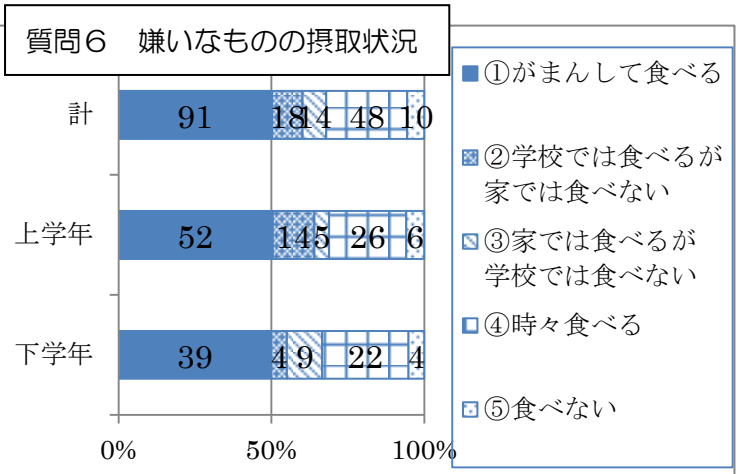
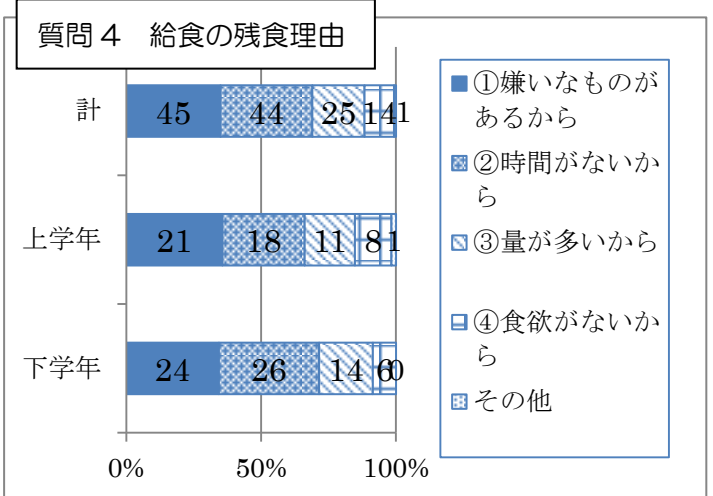
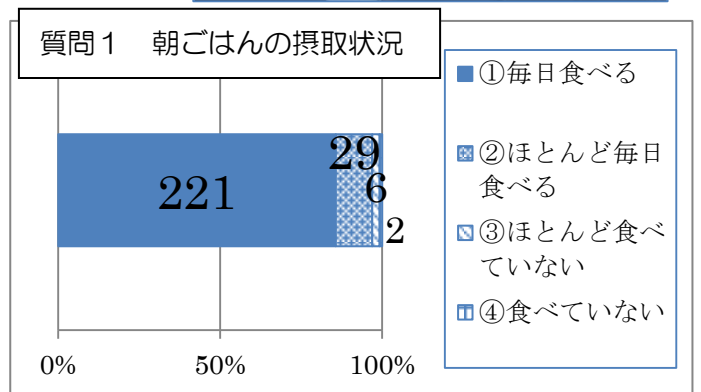
#### 食べ物の好き嫌いの有無と摂取状況について

全体の7割が、好き嫌いがあると回答していました。そのうち、嫌いなものはあるが、我慢して食べている児童が、半数を占め、また、嫌いなものは、全く食べない児童は少数という結果でした。時々食べたり、家、もしくは学校で食べたりと、嫌いなものでも一口だけでも口にしようという様子が伺えました。また、下学年は、「家では食べるが学校では食べない」が多く、上学年になると「学校では食べるが家では食べない」が多くなっていました。

#### 特に嫌いなもの、食べないものについて

キノコ類（「しいたけ」「しめじ」「えのきたけ」等）、野菜類（「アスパラガス」「春菊」「ピーマン」「小松菜」「なす」等）、魚介類（「たこ」「いか」等）などくせのあるもの、匂いが強いものなどが挙がっていました。

紙面の関係上、今回の保健だよりでは資料等がすべて載せられませんでした。当日使用した冊子がほしい方がいらっしゃいましたら、お気軽に保健室までご連絡ください。お渡しいたします。



## 【生島先生のお話より】

### 「you are what you eat」

⇒「あなたは、あなたの食べたもので作られている」

⇒「食べたものでしか、あなたの体は作られない」

### バランスのよい食事はなぜ必要？

60兆個ある細胞は日々生まれ変わっています。細胞の再生には、食べ物が必要！今の食事が、数十年後、30年後、50年後の病気のもとを作ります。将来苦しまないように、毎回の食事、毎日の食事を大切にしていきましょう！

### 好き嫌いのメカニズム

好き嫌いとは、防衛反応として出ているものです。好き嫌いとはあって当たり前！特に子どもは防衛力が強いので、ある意味仕方がないものなのです。

### 好き嫌いの克服法

#### ①食べず嫌いを認めない。

食べる経験を積むことが一番の近道。「この味は大丈夫！」と思わせる。摂取回数が多いほど、好みが増します。最低8～10回は必要。「食べない」→「作らない」ということがないようにしましょう！克服するチャンスを奪っていることになるので、積極的に食卓にのせましょう！

#### ②食品の種類を多くする。

幼い頃からいろいろな味に親しんでこそ正常に発達します。味覚の土台は3～17歳。とにかくいろいろな味に親しんで！同じものばかり与えていると、決まった味しか受け入れられなくなり、偏った食生活や栄養不足の原因になります。

#### ③調理の工夫

下味で臭みを取ったり、切り方、加熱方法を工夫したり、野菜などは、相性の良い食材の組み合わせで食べやすさアップ！（ツナ、チーズ、海苔、鰹節などを混ぜる）

#### ④大人がおいしそうに食べる

大人が笑顔で「おいしいね」「うまい！うまい！」と言って食べると、安心感が生まれるので効果的！しかめっ面で「食べなさい」と言っても、嫌な記憶しか残らず、次回また食べたいと思えなくなってしまいます。

#### ⑤加工食品に頼らない

加工食品に慣れてしまうと、素材本来の味が分からなくなってしまい、化学調味料がはいっていないとおいしく感じなくなってしまいます。大変ですが、できるだけ手作りの物を出してあげてください。

#### ⑥一緒に料理する

一緒に料理をしたり、野菜を育てるのも効果的です！



### ちょっとブレイクタイム！

Q、日本で一日に捨てられている  
食べ物はどれくらい？

- ①10,000人分
- ②100,000人分
- ③20,000,000人分

答え・・・

日本で一日に  
捨てる量



20,000,000人分

飢えて亡くなる  
人に必要な量



24,000人分

③20,000,000人分です。

日本で一日に捨てられる量20,000,000人分は、飢えて亡くなる人に必要な量24,000人分よりはるかに多いそうです。日本で残す食べ物があれば、生きていける人がいる現実。「嫌いだから」「食べたくないから」という理由で簡単に残すのはどうでしょう？飽食の時代だからこそ大人が伝えていくべきことです。人間は「命」を食べて生きている。食べ物の「命」を無駄にせず、食卓に並び数々の「命」をありがたくいただきます！

### 【参加者の感想】（一部ですが、紹介します）

- ・とてもわかりやすく、ためになるお話が聞けました。子どもは好きなものは、たくさん食べますが、苦手なものを食べるのに、とにかく時間がかかります。面倒くさいので、好きなものばかり与えがちになりますが、今日お話を聞いて時間がかかっても食事に出すこと、食べやすいように工夫することが必要だと思いました。レシピ活用します。
- ・とても興味深い話がたくさんありました。食育の大切さを改めて感じました。自分も子供の頃は好き嫌いが多く、苦労しましたが、今考えると食べず嫌いも多かったと思います。「経験すること」も大切です。