

ほけんだより

2月の保健目標

- ・教室の空気をきれいにしよう
- ・心の健康について考えよう

暖かくなり始めて、春の気配をかすかに感じられるようになりました。また、花粉も少しずつ飛び始めているようです。花粉症は、一度症状が出ると粘膜がどんどん過敏になり、悪化していきますので、本格的に花粉が飛び始める1~2週間前には治療を始められると良いですね。



令和5年度学校保健委員会を開催しました

2月7日（水）に、令和5年度学校保健委員会を開催しました。

今年度は、少年写真新聞社から講師の先生をお招きし、食品の脂質を取り出す実験を取り入れた、体験型の講演会を行いました。

事前に、児童保健委員会でスナック菓子・ファストフードに関するアンケート（5・6年生対象）の作成・集計を行ったところ、9割以上の子がスナック菓子やファストフードが好きと答えていました。子どもたちにとっては大変身近な食品で、脂質自体は生命活動に必要な栄養素ですが、実験をとおして、脂の質や、量に注意する必要があることを実感しました。



食品を細かく刻んで…



浮き出た脂質を採取し…



表面に浮いているのがスナック菓子やファストフードから採れた脂質です。

意見交換会では、学校から保健、給食、体育についての報告をしました。また、事前にいただいた質問等から、学校医の先生にお話を聞くことができました。お忙しい中、ご参加いただきありがとうございました。



チョコレートの健康効果

- ★ チョコレートに含まれる「カカオポリフェノール」には、けつあつ どうみやくこうか かん よ 血圧や動脈硬化に関して良
- ★ い効果があることが知られています。たと けつあつ ていか しんきんこうそく 例えば、血圧を低下させたり、心筋梗塞のリスク
- ★ ていか ほうこく どうじつ きゅうしゅう おだ しじつ 低下につながったりすると報告されています。また、糖質の吸収を穏やかする、脂質
- ★ の分解を助ける効果があるとも言われています。
- ★ ただし、チョコレートたいりょう たを大量に食べてもいいわけではありません。しはん市販のチョコレー
- ★ トには砂糖さとう はいがたくさん入っていて、カロリーたかも高めなものが多おおいので、食べすぎには気
- ★ を付けて!!ちょこだけに“チョコっと”楽しむのがおすすめです♪



めん えき りよく
免疫カアップ!

わら
笑うと、からだ しんにゆう体に侵入したウイルス
さいきんや細菌をやっつけてくれるナチュ
さいぼうラルキラー細胞がパワーアップ!
かぜ風邪などにかかりにくくなります。

わら
笑
つて
体
も
心
も
元
気

ぶん しあわ
自分もみんなも幸せに!

わら
笑うと、のう しあわ脳から幸せホルモンが
ぶんびつ分泌されてプラス思考しこうに。笑って
いるあなたみを見た周まわりの人ひともきつ
と笑顔えがおになります♪

