

ほけんだより

10月の保健目標
目を大切にしよう

朝晩の気温が低くなり、秋らしさを感じるようになってきました。この時期は気温の高低差で体調を崩すお子さんが増えます。寝るときの服装や環境などを整えるようにしてください。



口呼吸から鼻呼吸へ

日々、意識せずに行っている「呼吸」ですが、口呼吸になっていませんか？口呼吸が多くなると、病気の悪化につながったり、むし歯が増えたり、口臭がひどくなったりすることがあります。また、学習への集中力が下がるともいわれています。

下の「あいうべ体操」は口呼吸を鼻呼吸に改善していく体操です。食後に10回行い、1日30回を目安として続けていくと、舌の力が強くなり、鼻呼吸へと改善されていきます。風邪予防や花粉症対策にもよいといわれている体操なので、ぜひご家族でチャレンジしてみてください。



「あー」と大きく
口を開く



「いー」と大きく
横に広げる



「うー」と口を強く
前に突き出す



「べー」と舌を突き
出して下に伸ばす

インフルエンザの猛威収まらず

9月上旬に上ノ原小でもインフルエンザによる学級閉鎖がありましたが、調布市内では、いまだインフルエンザが猛威を振るっており、学級閉鎖を実施する学校が多くあります。

季節の変わり目で体調が崩れやすく、免疫の下がったところに感染してしまう…、ということも少なくはありません。日頃の体調管理に加え、お子さんの体調が悪い場合には無理せず休養するようにお願いします。

また、インフルエンザは発熱してからある程度の時間がたつないと検査ができないことがあります。かかりつけの医療機関に相談をしつつ受診をしてください。

食欲の秋！

2学期の計測の結果、身長は伸びているけれど、体重が増えていない、というお子さんが多く見られました。猛暑だったため、食欲がないということもあったのではないかと思います。

これからは食欲の秋です。夏の分もしっかりと栄養をとり、健康的な発育につなげていきましょう。



児童のみなさんへ

朝と夜は少し冷えますが、日中は過ごしやすく、夏から秋へと季節の移り変わりを感じます。このような季節の変わり目は、体調を崩す人が増えてしまうので、生活リズムに気を付けて過ごしましょう。

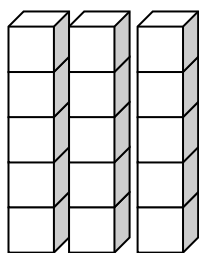


お砂糖はどのくらい？

みなさんが飲んでいるジュースやスポーツドリンク、炭酸飲料などの飲み物は、甘くてすっきりしていて、とても美味しいですね。でも、これらの飲みものには糖分が多く含まれているものもあります。飲みすぎると体にはよくありません。糖分の量を知り、バランスを考えて飲むようにしましょう。

 = 約3.7g

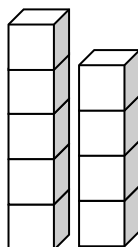
たんさんいんりょう
炭酸飲料



かくざとう こぶん
角砂糖 15個分

エネルギー 215kcal

スポーツドリンク



かくざとう こぶん
角砂糖 15個分

エネルギー 1305kcal

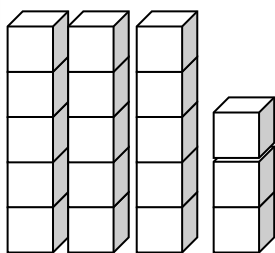
ちゃ
お茶



かくざとう こぶん
角砂糖 0個分

エネルギー 0kcal

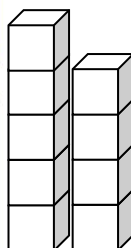
にゅうさんきんいんりょう
乳酸菌飲料



かくざとう こぶん
角砂糖 18個分

エネルギー 230kcal

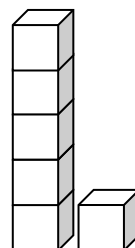
こうちゃ
紅茶(ミルク)



かくざとう こぶん
角砂糖 9個分

エネルギー 140kcal

果汁(オレンジ)飲料



かくざとう こぶん
角砂糖 6個分

エネルギー 220kcal