

保健だより 10月号

涼しい秋風に、高く澄んだ空。大きく深呼吸したくなるような、気持ちの良い季節になりました。秋は何をするにもとてもいい季節！読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…あなたはどんな秋を過ごしますか？

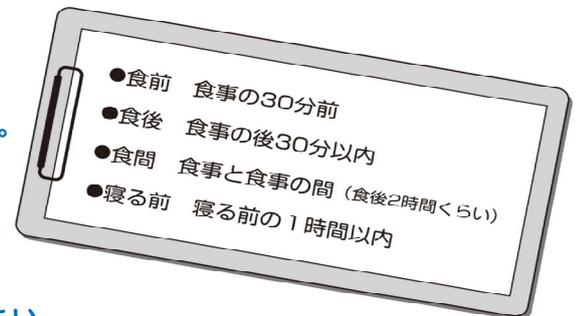


10月17～23日は
薬と健康の週間

頭痛薬、腹痛の薬、花粉症の薬…薬は手軽に飲めて、悩ましい症状を改善してくれる便利なもの。けれど、正しく飲まない効果が現れないだけでなく、思わぬ副作用が出る危険なものもあります。薬の正しい飲み方を確認しましょう。

問1 「食後」に飲む薬は、食事の約30分後までに飲むとよい。

答え：○ 「食後」の場合は、食事の約30分後までが最適なタイミングです。



問2 薬を飲み忘れた場合、次のタイミングで2回飲んだ方がよい。

答え：× 副作用の危険があるため、一度に飲む量は必ず1回分にしましょう。

問3 薬はお茶や牛乳、ジュースなど、何で飲んでもよい。

答え：× 薬の吸収が遅れたり、効果が強まったり弱まったりする恐れがあります。水かぬるま湯で飲むようにしましょう。



各種健康診断実施後、医療機関での検査や治療が必要な生徒に受診勧奨をしました。すぐに受診した生徒も多くいますが、中には、部活動や習い事などでなかなか受診できていない生徒もいるようです。

まだ受診結果を提出していない生徒に、再度受診勧奨をする予定です。まだ受診が済んでいない生徒は、早めに医療機関を受診して健康的に毎日を過ごしましょう。



秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜをひきやすくなります。衣服の調節を上手に行うとともに、規則正しい生活を送り、手洗いをこまめに行い、ウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



10月の保健目標

目を愛護しよう

今月のSC勤務予定は、10月3日（木）、10月24日（木）です。面談を希望される方は学級担任または養護教諭までご連絡ください。

「間食」をとりすぎていませんか？

間食とは、朝食・昼食・夕食以外にとる、食べ物や飲み物を指します。間食のうち、おやつはみんなが大好きだと思いますが、エネルギー量(カロリー)が多いものもあります。食べるときには、量や食べるものを調節することが大切です。

間食の目安 ▶ 約200kcal



ポテトチップス(1袋・60g)
約332kcal



チョコレート菓子(1袋・36g)
約182kcal



シュークリーム(1個・約85g)
約194kcal



プリン(1個・約90g)
約113kcal

とりすぎを防ぐポイント

学校で出ている牛乳の成分表です！

成分表をチェックする

パッケージの成分表をチェックし、200kcalより多い場合は、一人で全部食べるのではなく、半分にしたり、友達や家族と分け合ったりして食べましょう。



飲み物にも注意

飲み物を組み合わせて間食をするときは、無糖のお茶がおすすめです。牛乳は栄養価が高いですが、エネルギー量(カロリー)も多いので、飲みすぎに注意しましょう。

栄養成分表示 1本(200ml)当たり	
エネルギー	137 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	7.8 g
炭水化物	9.9 g
食塩相当量	0.22 g
カルシウム	227 mg

(推定値)

こんな食べ方には注意！

NG



おなかいっぱい食べる

おやつを食べすぎてしまうと、そのあとの食事が食べられなくなってしまいます。

1回の量を決めよう！

NG



いつでも食べる

好きなときに食べていると食事のリズムがくずれてしまいます。

時間を決めよう！

NG



ダラダラ食べる

いつまでも口の中に食べ物があると、むし歯になりやすくなってしまいます。

食べ終わった後は歯みがきやうがいをして！

とりすぎてしまった時には…

①からだを動かしてエネルギーを使おう！

50kgの人が以下のことをした場合の消費カロリーです。

普通歩行(10分)	20 kcal	自転車(15分)	55 kcal
早歩き(10分)	25 kcal	ランニング(15分)	90 kcal
水泳(10分)	60 kcal	テニス(20分)	105 kcal

②次の日は調節しよう！

毎日とりすぎないように、量や食べるものを考えましょう。

フルーツや乳製品を間食にして栄養補給をすることもおすすめです♪

