

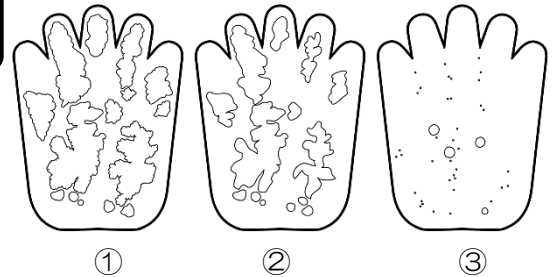
寒くなってきた水道の水が冷たいからといって、ちょっと手をぬらしただけで手洗いを終わりにしていませんか？手についた細菌やウイルスを洗い流すためには、石けんを使った手洗いがとても大切です。

2回洗うことで、細菌やウイルスは 100倍落ちる！

手洗い方法

残りのウイルスの数

- ① 手洗いなし・・・約100万個
- ② 水で15秒洗い流す・・・約1万個
- ③ 石けんで30秒洗ってから水で流す・・・数百個
- ④ 石けんで洗って流すを2回くりかえす・・・約数個



アルコール消毒と手洗いの効果のちがいは？

	アルコール消毒	石けん手洗い
新型コロナウイルス	○	○
インフルエンザウイルス	○	○
ノロウイルス	×効きにくい	○
ロタウイルス	○	○



手を洗ったあとは、せいけつなハンカチでふきましょう。



寒い季節は、つつい屋内にこもりがちになり、体を動かす機会が減ってしまいます。運動は、ストレスを発散したり、生活リズムを整えたり、体の成長をうながしたりする効果があります。冬こそ、意識して体を動かしましょう。

ストレスが発散できる

おながすいて食事がおいしく食べられる



つかれて夜はぐっすりねむれる



筋肉や骨がじょうぶになる

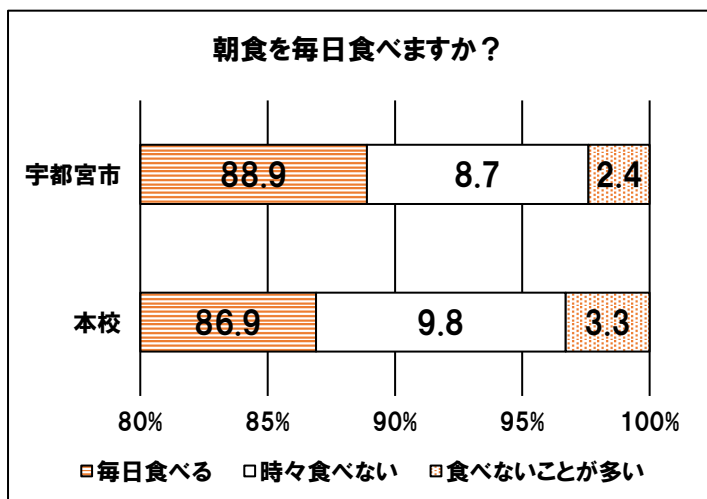


# 保護者の皆様へ



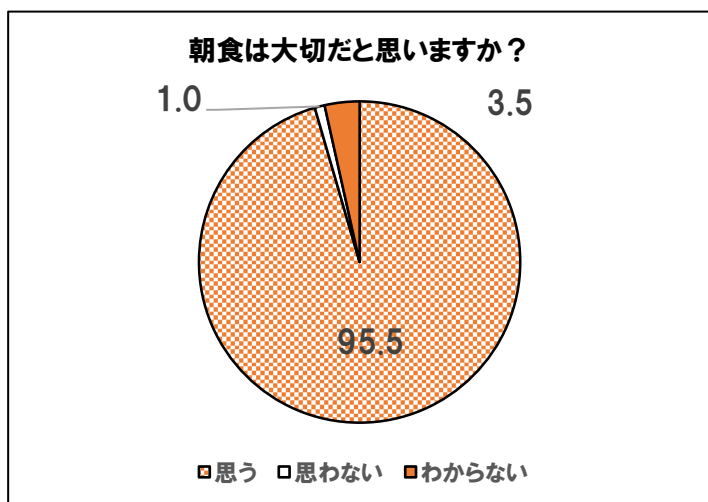
## 令和7年度学校保健・給食委員会について

PTA 役員のみなさま，学校薬剤師の後藤先生にご参加いただき学校保健給食委員会を開催しました。本校の健康課題である「朝食」をテーマに協議を行うことができました。内容を抜粋してご紹介します。

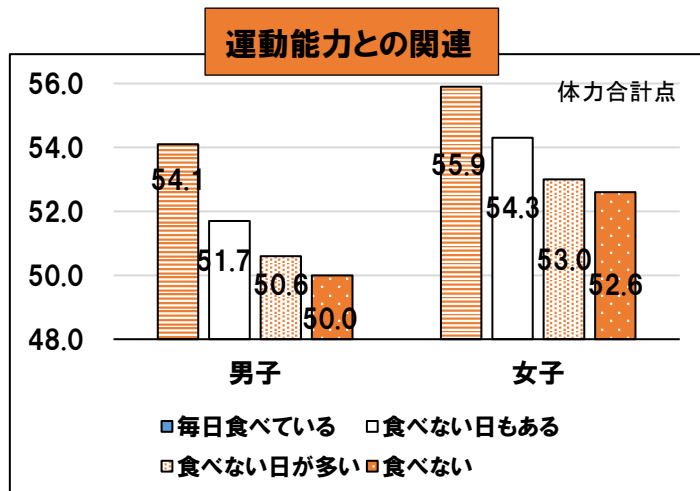
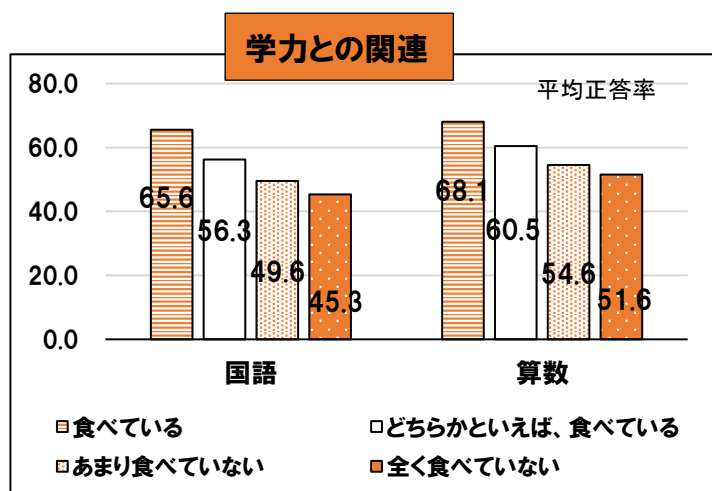


アンケートの結果 13.1%の児童が朝食を欠食していることがわかりました。さらに，3～6年生の4.5%の児童は「朝食は大切だと思わない・わからない」と答えています。

文部科学省「生活リズムの確立と朝食」の概要を基に，参加者で普段の朝食の様子について意見交換をしました。

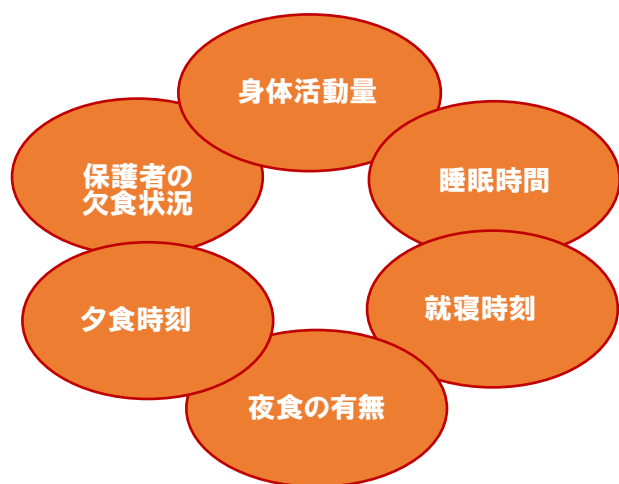


朝食を毎日食べる児童の方が，学力・運動能力が優れているという調査結果が出ています。感情とも関連しているといわれており，毎日朝食を食べる児童の方がポジティブな思考になることも分かっています。



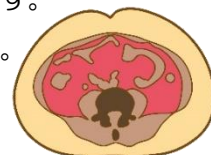
## 朝食欠食の主な要因

## 生活習慣病を助長



朝食を欠食して1日の食事回数を少なくすると、肝臓での中性脂肪やコレステロール合成が増大します。

1日のエネルギー摂取量を同じにしても食事回数が少なくなるほど体脂肪の蓄積が増加し、コレステロールや中性脂肪が高くなります。肥満や脂質異常症の原因の一つです。



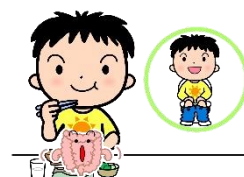
### 朝食の役割① 体温の上昇

消化管は筋肉できています。朝食を食べ始めると消化管が筋肉運動を始め、それによって得られた熱を利用して、寝ている間に下がった体温を上げて、一日の活動の準備を整えます。



### 朝食の役割③ 便秘の予防

朝食を食べることにより、排便のリズムが作られます。胃の中に食べ物が入ってくるとその信号を受けて大腸がぜん動運動を起こし、便を直腸へ送り出します。朝食欠食により生活リズムが乱れると、それが便秘の原因となることもあります。



### 朝食の役割② エネルギー源や栄養素の補給

私たちの体は寝ている間もエネルギーを使い、新陳代謝にも栄養素を使います。朝食によって寝ている間に使われたエネルギーや栄養素を補充することができます。

特に脳で使われるエネルギーはブドウ糖のみから補充されます。肝臓に蓄えられているブドウ糖は約12時間分なので、朝食を欠食すると午前中のブドウ糖供給がありません。



### 学校薬剤師 後藤先生より

現代は大人でも主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上摂っている人が少ない状況。

朝食は「脳・体へのエネルギー補給」「絶食状態からの脱出」「成長期に大切な栄養の摂取」と大切な役割がたくさんある。まずは手軽に食べることができるものから、家族全員で取り組んでほしい。

