

保健だより



# 元気にすごそう冬休み



平成 29 年 12 月 22 日発行  
相馬支援学校保健室  
No. 10

12月23日(土)から1月8日(月)まで冬休みです。インフルエンザも流行していますし、感染性胃腸炎も心配です。クリスマスやお正月などの楽しい行事も多い冬休みです。病気やケガでつまらない思いをしないように、「冬休みを元気にすごすための10の約束」を守って楽しい冬休みにしてください。

冬休みを元気にすごすための10の約束

1 朝は7時までに起きます

2 夜は10時までに寝ます

3 いちにち3回、歯をみがきます

4 おやつは時間と量をきめて食べます

5 外から帰ってきたとき・ごはんの前・トイレの後・手が汚れたときは手を洗います

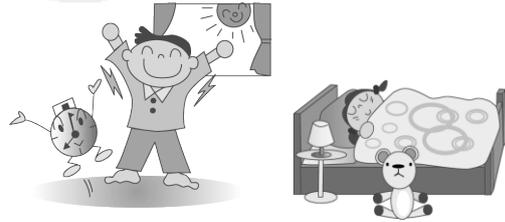
6 ゲームやテレビ、YouTube、iPadなどは1~2時間までにします

7 外で元気に遊びます

8 おうちの人のお手伝いをします

9 決まりを守ります(交通ルール、お酒やタバコを断るなど)

10 危ない場所には近づきません



## 12月22日は冬至です

一年の中で、いちばん太陽が  
でている時間が短い冬至。  
かぼちゃを食べたり、ゆず湯  
に入る習慣があります。

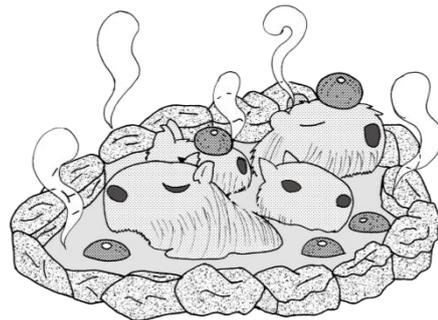
### 冬至と「かぼちゃ」と「ゆず湯」

#### かぼちゃ

- ①かぼちゃを漢字で書くと南瓜(なんきん)。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」が呼び込めるといわれています。
- ②かぼちゃはビタミンAやカロテンが豊富なので、かぜや脳血管疾患の予防に有効です。
- ③本来かぼちゃの旬は夏ですが、長期保存が効くことから、冬に栄養をとるための知恵でもあります。

#### ゆず湯

- ①柚子(ゆず) = 「融通」が利く、冬至 = 「湯治」。こうした語呂合わせや、運を呼び込む前に厄払いするための禊(みそぎ)だと考えられています。
- ②ゆず湯の効果
  - 1: 血行を促進して冷え性を緩和する。
  - 2: 体を温めてかぜを予防する。
  - 3: 果皮に含まれるクエン酸やビタミンCによる美肌効果。
  - 4: 芳香によるリラックス効果。



# かしこく食べよう！おやつ

## ④量をきめる

おやつは、80 kcal をめやすに。袋菓子はお皿にわけて。飲み物もコップに入れて飲むようにしましょう。

## ④時間をきめる

おやつは、食事をしてから3時間以降、6時間以内がいいといわれています。



## ④洋菓子よりは和菓子

洋菓子は卵、バター、生クリームなど脂肪分が多く、脂質と糖質のダブルで太りやすくなります。

## ④飲み物にも注意

ジュースや清涼飲料水には甘味料がたくさん入っています。ペットボトル1本で50g以上の砂糖が入っています。おやつといっしょに飲むなら、お茶や水、牛乳などにしましょう。



からだにやさしい！おやつベスト3

### 1 ビタミンやミネラルが補える果物、野菜、豆類

冬はみかん、春はいちご、夏はスイカや枝豆、秋はサツマイモ、梨、りんごなど

### 2 カルシウムが補える乳製品

チーズ、ヨーグルト、牛乳寒天、煮干しなど

### 3 お米、小麦粉など穀物のおやつ

おにぎり、小うどん、ミニピザ、お好み焼きなど

※ 甘いお菓子より、よくかむことで素材の甘みがじゅうぶんに味わえるものが多いですね。



## 80kcal程度の間食(おやつ)

クッキー	2枚 (15g)
板チョコ	5きれ (33g)
ミニシュークリーム	1個 (36g)
加糖ヨーグルト	1個 (90g)
串団子	1串 (40g)
まんじゅう	1個 (27g)
わらびもち	2きれ (65g)

お願いします

保健室からお願いします。

冬休み中は、学校のあるときよりも、からだを動かす時間が少なくなります。ふだんよりもおやつの内容に注意してください。また、夕食の後に、お菓子やアイスクリーム、ジュースなどを食べたり飲んだりするのは、できるだけしないようにしていただきたいと思います。

また、冬休みの生活&体重チェック表を用意しましたので、休み中の生活チェックをお願いします。

12月2日の授業参観時に、歯の治療が終わっていない方に、治療のお願いの文書をお渡ししています。何かとお忙しい時期ですが、早めに歯医者さんに行くようにしてください。

体重管理や歯の治療など、お願いすることばかりですが、ご家庭でのご協力をお願いします。



3学期、元気に会いましょう！