

ほけんだより

令和7年12月 №8 太白台小学校保健室

12月 ほけんもくひょう 冬を健康に過ごそう

さむ 寒くなり、感染症が流行する季節になりました。太白台小学校でも、感染症による欠席が増えています。
手あらいがいや換気、規則正しい生活など感染予防をして元気に過ごしましょう。



保護者の方へ:出席停止について

インフルエンザ感染は出席停止となります。診断を受けた場合は、学校までお知らせください。

出席停止期間 :発症した後、5日を経過し、かつ 解熱した後 2日を経過するまで

(発症した日を0日と数えます。)

学校保健委員会「おやつのとりかた」

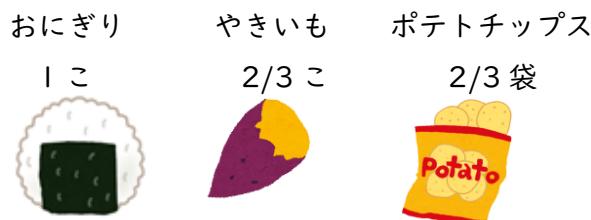
11月4日、5・6年生と保護者の方を対象に学校保健委員会がありました。児童保健委員会の

「食事のアンケート」の発表と、津幡小学校栄養教諭の伊藤先生のお話を聞きました。

にちめやす 1日のおやつの目安

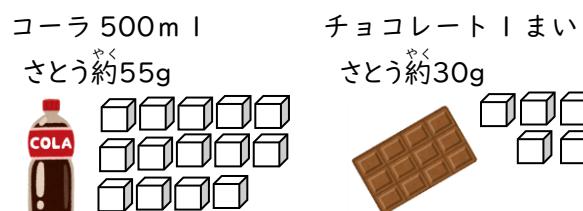
エネルギー 200kcal

たとえば…



さとう 食事とあわせて 1日合計20g

含まれているさとうの量



脂質 10g

含まれている脂質の量

ポテトチップス 1ふくろ
約20g



成分表を確認しよう

エネルギー、脂質、さとうの量
は、成分表を見るとわかります。
成分表を確認して、食べるものや
食べる量を考えよう。



おやつの約束

①量を決めよう

小袋のおやつを選んだり、お皿に食べる量だけ出したりして、はじめに食べる量を決めよう。

②時間を決めよう

ごはんを食べられるように、おやつはごはんの2時間前までにしよう。

③飲み物を考えよう

ジュースにはたくさんのさとうが入っています。おやつといっしょに飲む物は、さとうの入っていない水やお茶がおすすめです。

おすすめのおやつ

①果物…ビタミンや食物繊維がとれる。



③穀物…炭水化物がとれて、エネルギーになる。



②乳製品 …カルシウムがとれて骨や歯を強くする。



④かむおやつ…歯を強くする。

