

# ほけんだより

令和7年12月 No.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

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しています。  
手あらいうがいや換気、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。

感 染 症 注 意 報

自分も まわりも

10のアクション

健康に 過ごすための

手洗い

こまめに・ていねいに

換気

部屋の2カ所を開けると◎

食事

栄養バランスに注意

睡眠

量も質も確保

運動

意識して体を動かす

密回避

人混みは避ける

咳エチケット

肘やハンカチでおさえる

検温

体調が悪いと思ったら

休養

無理しない

ポイント1

ウイルスを寄せ付けない

かんせんげん 感染源になるウイルスなどは目に見えません。  
くうきちゆう 空気中に漂っていたり、気づかないうちに手に  
ついたりしています。換気で外へ逃がす、手洗  
いで洗い流すなどのアクションを。

ポイント2

免疫力を高める

めんとみなさんに備わっている免疫力を高  
めれば、ウイルスが体に入ってしまったても外  
に追い出したりやつついたりしてくれます。

ポイント3

うつらない・うつさない

ほかの人から感染するリスクを高  
める行動や、自分が感染してし  
まったときに人にうつす危険の  
ある行動は避けましょう。

## 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리카た」

が っ け っ ねんせい ほごしゃ かた たいしやう が っ け っ じやうほけんいいんかい  
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

しやくじ はっぴやう つばたしやうが っ け っ じやうえいようきやうゆ いとうせんせい はなし き  
「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。

かくざとう ぶん  
角砂糖5つつ分



## 1日のおやつ目安

### エネルギー 200kcal

たとえば…

おにぎり

1こ



やきいも

2/3こ



ポテトチップス

2/3袋

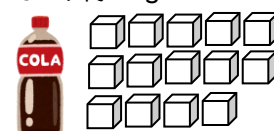


### さとう 食事とあわせて 1日合計20g

含まれているさとうの量

コーラ 500ml

さとう約55g



チョコレート 1まい

さとう約30g



### 脂質 10g

含まれている脂質の量

ポテトチップス 1ふくら

約20g



### 成分表を確認しよう

エネルギーや脂質、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。



### ②乳製品…カルシウムがとれて骨や歯を強くする。



### ③穀物…炭水化物がとれて、エネルギーになる。



おにぎり



ふかしいも



せんべい

### ④かむおやつ…歯を強くする。



かむこんぶ



ほしいも



小魚



するめ