

# ほけんだより



令和6年7月23日  
浦河小学校保健室  
NO.6

## 自分を大切にして夏を楽しもう！

本格的な夏を迎え、暑さを感じるようになってきました。夏休みがもうすぐということもあり、ワクワクしますね。こまめな水分補給で熱中症に十分注意して過ごしましょう。また、夏休みにお出かけするときは、事故に十分注意し、命を大切にして生活しましょう。

さて、プール学習が始まっていますね。手や足の爪は切っていますか？爪が伸びていると、友達を傷つけてしまうことがあります。手の爪は1週間に1回、足の爪は2週間に1回切るようにするとちょうどよい長さを保つことができます。2学期もプール学習があるので、手の爪、足の爪のケアを夏休み中に習慣づけておきましょう。

## の もの けんこう 飲み物と健康

元気がないよりは、元気がある方が個人的にはよいことだと考えています。自分に元気があるなら、その元気の分、友達を思いやれると素晴らしいですね。自分に優しく、友達にはもっと優しく。



みなさんは、普段喉が渇いたと感じた時にどんな飲み物を飲んでいますか？  
学校では、水筒の中身を水、お茶、スポーツドリンクとしていますね。こまめに水分補給をしている様子が見られ、安心しています。しかし、スポーツドリンクは、水やお茶と違い糖分と塩分が含まれています。スポーツなどで大量の汗をかく前やかいた後の水分補給にスポーツドリンクは適している一方で、普段の生活で飲んでいると糖分や塩分を摂りすぎてしまいます。体は、食べたり飲んだりしているものから作られているので、毎日の食事だけでなく、飲み物に入っているものについても体を気遣えるといいですね。

## スポーツドリンクに入っている成分



◆塩分  
40～80mg/100ml

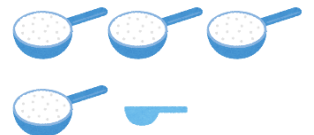


◆糖分  
2.5～8.0g/100ml



500mlの  
ペットボトル

塩分：200～400mg  
糖分：12.5～40g



糖分を砂糖に置き換えると  
最も多い量で大きじ4と小さじ1(約39g)  
が入っていることとなります。



◆その他(ビタミンやアミノ酸など)  
商品によって違いはあるものの、ビタミンやアミノ酸など運動の助けになる成分が入っている。

習い事などのスポーツ時には熱中症予防のために必要ですが、普段は控えておくことをおすすめしますよ～。

# 物の見方を変えてみよう!

私たちは、普段生活する中で出来事や人、物のことを自分なりの見方で見て感じています。そうした自分なりの見方に気が付き、違う見方で物事を見ることを「リフレーミング」といいます。

「リフレーミング」をすることで様々な出来事などを柔軟に考えることができます。また、自分の嫌だと感じる短所も「リフレーミング」してみると、長所のように見えることがあります。もし、一つの見方にこだわっているなら、自分の枠にこだわらず、「リフレーミング」で物の見方を広げてみませんか？

短所を長所で言い換えてみると…

「自分のこの短所が…」

「なんだ、意外といいところあるじゃん。」

**生意気な**

自立心がある  
げんき元気  
物おじしない

**人の話に  
首を突っ込みたがる**

親切で親しい  
広い視野を持つ  
コミュニケーション力がある

**無口な**

穏やかな  
話をよく聞く  
思慮深い

自分の枠だけで物事を見ていると決めつけが多くなり、人に対してしてしまうとそれは「偏見」や「差別」につながります。

相手の気持ちを考える最初の一歩として、物事の見方を変える「リフレーミング」から始めてみませんか？

保護者の皆様へ



お子さんと話す中でごはんのお話になり、おいしかったごはんのお話を聞くことが度々あります。日々、お忙しい中、時間をつくってご家庭のごはんの準備をされていることを思うと、頭が下がる思いでいっぱいです。学校の給食では、お子さんの3食のうちの「昼食」を食べています。多くの子どもたちがおいしい給食をもりもり食べていますよ。

17日の給食  
ブラウンシチューと  
浦河産いちご



## 食習慣の課題

子どもの食習慣でよく課題に挙げられるのは、「朝食の欠食」です。1日の3食の中でも、朝食は頭にエネルギーを送る大切な食事です。また、1日3食食べることで、体に必要な栄養をバランスよく補給できます。

他にも、「食の好き嫌い」に悩むお子さんも多くいます。好き嫌い、体に必要な栄養を摂取することができず、体調を崩しやすくなることや偏った食生活によって、将来、生活習慣病になるリスクが高くなります。もちろん、場合によっては、大人になるにつれて苦手だった食材が食べられるようになることはあるものの、子どもの頃の食生活は、子どもの人生に大きな影響を及ぼします。

作ってくれた調理員さんや食材の生産者の方に感謝する

学校では、給食を通して、望ましい食事のとり方の習慣化を図り、食品の産地や栄養的な特徴を学んだり、学校給食に携わる人々への感謝する気持ちなどの豊かな心を育んだりして、好ましい人間関係を育てています。

そのため、給食時には、好きなものだけ食べるのではなく、バランスよく食べたり、可能なら一口は食べたりするように指導しています。ご家庭でも食について栄養バランスが偏らないようお子さんにお話を願います。また、夏休み中も規則正しい生活ができるようにご支援の程よろしく願います。