

令和3年度 市貝町学校保健会

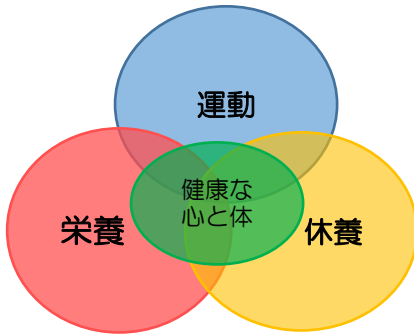
「食べたもので身体が作られ、未来が決まる」

宇都宮文星短期大学 専任講師 JSPQ 公認スポーツ栄養士

大津 智仁先生



令和3年11月22日に市貝町役場の多目的ホールで市貝町学校保健会が開催されました。PTA会長佐々本さん、副会長築さん、副会長中野さんにもご出席いただきました。市貝町学校保健会は小児生活習慣病予防対策を継続して取り組んでいます。今年度は、公認スポーツ栄養士の大津先生のお話を伺いました。一部、ご紹介します。



「何をいつどのように食べるか」

運動、栄養、休養のバランスが取れているか

エネルギーバランス

摂取量が多ければ体重増加、少なければ減少



バランスのよい食事が基本です。主食の役割は、体を動かす。玄米や全粒粉パンなど、精製されていない茶色の物がオススメ。

魚にあって肉にはない栄養。カルシウム、ビタミン D(コロナにも効果あり)、魚の脂は筋肉のダメージ回復、低脂肪で体脂肪を減らす効果もあり。野菜や和食中心の食生活がベスト。

炭酸飲料やスイーツはごほうびで。夜の食べ過ぎはダメ。朝食こそしっかり食べて理想の体に。食事はカラダとココロの栄養。おいしく楽しく。上手に使い分け、どういう物を、どういう時に食べるかを考える。



クリスマスやお正月のご馳走を食べた後が肝心！寒いからと部屋で縮こまってばかりではダメじゃぞ！
せっしゃのように、足した(+)後は引く(-)を心掛けるべし！
運動！運動じゃ！

話してみよう！ 坂本スクールカウンセラー来校日

12月17日 1月14日 1月28日 2月1日





保護者の皆様へ

年末年始は保護者の皆様にとってはお忙しい時期かと思えます。家族の健康と幸せのために1年間がんばってきた皆様に「お疲れ様」とお伝えしたいです。どうぞ、ご自身の心と体もいたわってください。

油断しないで予防を継続

今年はノロウイルス等の感染性胃腸炎の流行が見られています。少数のウイルスで腹痛や嘔吐の症状を引き起こし、アルコール消毒は効果ありません。予防は石けんによる丁寧な手洗いです。食事の前は必ず石けんで手を洗うことが大切です。

また、毎月行っている衛生検査では、男子も女子も手拭きを持っていないお子さんが多くいます。出掛ける前にお声掛けください。お子さんが出掛けるときの動線上にハンカチやタオルを準備していただくといいかと思えます。

お願い お子様に清潔な手拭きを毎日、携帯させてください。

また、新型コロナウイルス感染症も郡内で発生報告があります。特に、食事時に飛沫を飛ばさないように話すときにはマスク着用できるように家族ぐるみで取り組んでください。

保護者の方の相談も受け付けています

◆坂本直美スクールカウンセラー

来校日は表面のとおりです。相談が重なってしまわないように係の養護教諭(高津)が時間の調整をします。原則として午前9時から午後5時30分までです。相談内容は秘密を守ります。

相談の方法 ・係に電話で予約する(係 高津 68-0104)
・担任に連絡する

※ 来校日に直接いらしても相談が入ってしまっている場合には対応しかねますのでご注意ください

◆保健室では養護教諭が相談をうかがえます お電話でも結構です

こどもの心 愛情タンク

心や愛情は目に見えませんが、もし見えるとしたら我が子の愛情タンクの大きさはどのくらいでしょうか。そして、その愛情タンクにはどのくらい愛情がたまっているのでしょうか?何人かお子さんがいる場合は、一人一人タンクの大きさが違うかもしれません。もしかすると何か(例えば夫婦喧嘩や嫁姑バトルとか)で傷ついてタンクに穴が開いてしまっていて、愛情を注いでもたまっていけないことも。ガソリンで車が動くように、タンクに愛情がたまっていてこそ頑張れるのが子ども。特別なことをする必要はありません。どんなことにも愛情込めて、毎日、送り出すときの「行ってらっしゃい」もありったけの愛情を込めてやってみてはいかがでしょうか。

