

ほけんだより

第 10 号
令和 2 年 1 月 8 日
仙台市立中田小学校 保健室

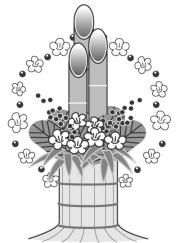
☆お子さんと一緒にお読みください

イベントが盛りだくさんの冬休み、みなさんはどのように過ごされましたか？
1月も、『早寝、早起き、朝ごはん』、『手洗い、うがい』を励行し、感染症を予防しましょう。

保健室へ体調を崩してくる児童に話を聞いてみると、夜寝る時刻が遅かったり、朝ご飯を食べていなかったりと、生活習慣上の課題と思われる場合があります。寒さに耐えられるエネルギーを蓄え、楽しく学習や遊びに取り組むことができるよう、ご家庭でも生活リズムについて見直してみてください。

今回の保健だよりでは、栄養と睡眠について触れたいと思います。

1月の保健目標
かぜをひかないようにしましょう。
*睡眠を十分にとうろう。



おせち料理のいわれ

「おせち」という言葉は、「お節供」が変化してできた言葉です。節とは元来、神祭りの日をいい、神に感謝し祈る日でした。いわゆる五節句の中で、お正月が最も重要な節の日であるため、「お節」という言葉が残ったと言われています。そんな特別な日に食べるおせちは、食材ひとつひとつに古くから人々の願いが込められてきたようです。

日本人は、いろいろな食材に意味合いをつけながら、バランスよく摂取してきたのでしょう。この日本食をこれからも大切に、じょうぶな体を作っていきましょう。

- | | |
|-----------------------|--------------|
| 黒豆：無病息災 | エビ：長寿 |
| 数の子：子孫繁栄 | 里芋：子宝 |
| ごぼう：豊年と息災 | 金卵：金銀財宝 |
| 昆布：喜び事 | 蓮根：見通しが利く |
| きんとん：財産が貯まる | 鯛：めでたいの語呂合わせ |
| 八つ頭：人の上に立つ | |
| 紅白蒲鉾：赤は邪気を白は清らかな心の意味 | |
| 橙（だいだい）：代々の語呂合わせで子孫繁栄 | |
| 田作り（ごまめ）：豊年豊作祈願 | |
| 紅白なます：お祝いの水引(平和) | |
| 伊達巻き：文化発展を願う縁起物 | |
| お多福豆：福を招来する | |

食材に込められた
願いの例です



七草がゆとは



春の七草である「せり」「なすな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな(カブ)」「すずしろ(ダイコン)」を刻んで入れた

おかゆが、七草がゆです。1月7日の朝に、無病息災を願って食べます。また、七草がゆには、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休ませていたわり、青菜の不足しがちな冬の時期にビタミン類を補給するといった意味もあるといわれています。とても理にかなった風習ですね。スーパーなどで七草がセットになって売られているので、それを利用された方もいらっしゃるのではないでしょうか。

朝食をとらないと、なぜいけないの？

脳がしっかり働かない



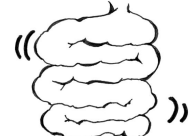
体全体が使うエネルギーの20%は脳が消費しています。エネルギー源としては、通常ブドウ糖しか使われません。脳の中では完全に分解されるので、消費された分は常に補給が必要です。

生活リズムを乱し、低体温に



朝食をとることによって体温は上昇し、体全体にエネルギーが補給され、睡眠中に休んでいた体と脳は活発に働くようになり、気分が充実します。

便秘になりやすい



朝起きて飲食物が胃の中に入ると、胃・大腸反射が起こり、胃腸のぜん動運動が活発になります。

☆ 朝におなかがすくポイント ☆

- ①朝方の生活習慣にかえる ②夜ご飯の時間を早める ③夜ご飯を食べ過ぎない（健康のひろば「法研」より）

睡眠を十分に取ろう！

1 睡眠（早寝、早起き）で、脳と体の疲れがとれます！

体調不良や頭痛を訴える児童の中には、睡眠不足や夜型生活が原因の一つになっている場合があります。眠りには、日中の疲れをとるなど、さまざまな役割がありますが、最近免疫力を強化することが注目されています。かぜをひくなど細菌やウイルスに感染した場合、治して気分をそう快にしようとする営みが起きてきます。

眠りは肉体の疲れを回復するだけでなく、精神的ストレスや悩みも処理してくれます。

<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">頭痛や気分不良</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">イライラ</div> </div>  <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">居眠り</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">集中力・ 自制心の 低下</div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; margin-top: 10px;">疲労の増加</div>	<div style="text-align: center;">  毎日の就寝時刻を決める </div> <div style="text-align: center;">  就寝前の飲食を避ける </div> <div style="text-align: center;">  寝具の清潔を保つ </div>	<div style="text-align: center;">  昼間充実した生活を送る </div> <div style="text-align: center;">  リラックスする </div> <div style="text-align: center;">  寝室は暗く静かにする </div>
---	--	--

2 メディア視聴の長い人は、寝つきが悪い!?

ご家庭でお子さんは、テレビ、パソコン、携帯等のメディア視聴やゲームを1日にどれくらい利用していますか？
メディア視聴の時間が長くなったり、就寝直前に視聴したりすると、寝つきが悪くなるという調査結果が国内外で報告されています。

お子さんがなかなか眠れない場合、もしかするとテレビ等を長い時間見ていることが原因の一つかもしれません。寝つきが悪くて十分な睡眠時間がとれないと、脳や体を休めることができません。

3 メディア視聴は時間を決めましょう！

夜、眠くならないことが多い場合は、一度お子さんと一緒に寝る前の過ごし方を振り返ってみてください。テレビ等を見る時間が長い場合は、時間を決めて見るようにしましょう。日本小児科医会の「子どもとメディア」対策委員会では、次のような提言をしています。

メディア視聴は、合計2時間まで！

☆すべてのメディアへ接触する総時間を制限することが重要です。

1日2時間までを目安とします。テレビゲームは1日30分までを目安とします。

☆子ども部屋にはテレビ、ビデオ、パソコンを置かないようにしましょう。