

保健だより

福島県立いわき養護学校くぼた校



2月 保健のめあて 手洗い、うがいをしよう

食事バランスシートで食事を振り返りました

自分は、毎日の食事で何が足りないかを考え、不足しがちな食べ物を意識して補い、よりよい成長をする勉強をしました。

「たんぱく質が足りないから、肉、魚を食べないと…」
 「ビタミンが足りないなので、みかんや野菜をたべよう。」
 「カルシウムが足りないのでコーラを少しにして牛乳をのみます。」
 「牛乳を飲みます。」

月/日	メニュー	主食	副食	牛乳	果物
1/8 朝食	ごはん	1.5	2		
	肉じゃが + サニーレタス お味噌汁 明太子うどん	●	●	●	
1/8 昼食	パスタライス グリルチキンソテー カレーソース コンソメスープ ハイチジャコ	1.5	2		
		●	●	●	
1/8 夕食	かぼちゃの煮物 ささぎいもカレー ツナとコーン炒め イモとナス炒め かかみ	2	2		
		●	●	●	
1/8 お風呂	お風呂				●

北海道は大変な量を食べている！

試食会 1月28日



たくさんの人とお話をしながら楽しく頂きました。生徒たちは終始、笑顔でした。そして、残さなくて食べることができました。給食主任の根本先生から、食事の大切さについて学びました。



○×クイズで体のことを学びましょう。 ()の中に自分で○×をいれてみよう。

- 1 目覚めをすっきりとさせるために浴びるといいのは、朝日である。 ()
- 2 寝る前に激しい運動をすると体が疲れてぐっすり眠れる。 ()
- 3 外で遊ぶことは、「生活リズムを」を身につけるために効果がある。 ()
- 4 寝ている間も脳が動いているので、エネルギーは消費される。 ()
- 5 効果的なダイエットとは、朝食を抜くことである。 ()
- 6 歩くという動作は足だけを使う。()
- 7 骨を支える筋肉は運動すると増える ()
- 8 運動には有酸素運動と無酸素運動がある。()

空気が乾燥しています。うがいをしましょう。

冷たい水でのうがいは、ちょっと苦手という人は、水筒にぬるま湯、またはお茶を入れて、それでうがいをしましょう。空気が乾燥していますので、のどの潤いを保持していくことは重要です。部屋の湿度を約50%にしたいのですが、加湿器を使っても、最低条件の40%しか維持できません。一人一人の努力に期待します。

3月にウォークラリーがあります。1日に10000歩 歩くことを目標にしています。