

ほけんだより 2月号

R4.1.31 四箇郷小学校 ほけんしつ



- 登校時は、ハンカチを持っているかを
確認しましょう。
(マスクとハンカチを一緒に置いておく
などして、忘れないようにしましょう)
- マスクは、鼻と口をおおうことができ
ていますか。ずれ落ちてきませんか。
確認しましょう。

「3つの密をさけるために」

- ①「密閉」空間にしないようこまめな換気を。
- ②「密集」しないよう、人と人の距離を取りましょう。
- ③「密接」した会話や発声は、避けましょう。

しもやけの予防



靴下をはく、手袋をつける



手を洗ったあとは、しっかり水分をふきとる。



湿った手袋、靴下は取りかえる。

朝ごはんは、おかずも食べよう

朝ごはんを食べる習慣ができた子どもは多くいます。ただ、内容を聞くと食パンだけ、菓子パンだけ、おにぎりだけという人もいます。そこで、ステップ2を目指しましょう。果物やヨーグルト、味噌汁、野菜スープなどを加えて2種類以上を組み合わせるようにしていきましょう。もっと体が温まりますよ。



学童期から思春期にしっかり摂りたい栄養素

身体発育に伴い、学童期から思春期において各栄養素（特に鉄やカルシウム）の必要量は最大ゾーンにあります。また、「納豆ごはん」や「チーズトースト」にも鉄やカルシウムが含まれますので、朝食にこのメニューをいれるのもおすすめです。エネルギーや栄養素は朝昼晩の3回の食事とるようにしましょう。

カルシウム (mg/日) 推奨量			鉄 (mg/日) 推奨量			
年齢	男性	女性	年齢	男性	女性月経無	女性月経有
6～7歳	600	550	6～7歳	5.5	5.5	
8～9歳	650	750	8～9歳	7.0	7.5	
10～11歳	700	750	10～11歳	8.5	8.5	12.0
12～14歳	1000	800	12～14歳	10.0	8.5	12.0
15～17歳	800	650	15～17歳	10.0	7.0	10.5
18～29歳	800	650	18～29歳	7.5	6.5	10.5

(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

カルシウム

牛乳1杯(200ml)で220mg、ししゃも3尾(45g)で149mg、小松菜70gで119mgのカルシウムを摂取することができます。

鉄

小学校の中学年から高学年になるにつれ、急激に筋肉の発達、血液量の増加などがおこり多くの鉄が必要になってきます。特に初潮をむかえた女子は鉄欠乏性貧血になりやすいため、鉄の摂取量には注意が必要です。