



11月7日は立冬です。立冬とは、冬の始まりのことです。季節は秋から冬へと進み1日の寒暖差が大きくなり始めます。寒暖差が大きいとエネルギーが余分に必要なので、疲れもたまりやすくなります。普段の生活リズムを振り返り、衣服の調節や温かい食べ物で体調を管理し、本格的な冬に備えましょう。



栄養の役割

私たちは、元気に毎日を過ごせるように、必要な栄養素を色々な食べ物から取り入れています。そして、普段食べている食品は、体内での働きや特徴によって、赤・黄・緑の3色のグループに分けられます。ご飯だけ、お肉だけ、と偏った食事では、健康な身体は作れないので、赤・黄・緑のきれいな3色になるようバランスのとれた食事をしましょう。保健室前にも掲示しているのでぜひみてくださいね。

赤のグループ (主菜)

血や肉、骨を作る



たまご



肉



魚



牛乳



なっとう(大豆)

トマトやりんごは赤いですが、赤のグループではありません。赤のグループは肉や魚、卵、豆腐、牛乳などタンパク質が多い食べ物です。

黄のグループ (主食)

体を動かす



ごはん



めん



パン



さとう

黄色のグループは、ごはんやパン、麺などで、炭水化物が多い食べ物です。じゃがいもやさつまいも、里芋も炭水化物が多く、黄色のグループに入ります。食べると元気のもとになるエネルギーに変わります。

緑のグループ (副菜)

体の調子を整える



きのこ



野菜



くだもの

ピーマンやほうれん草など緑色の野菜以外にも、人参やナスなど他の色をした野菜も緑色のグループです。また、きのこや果物も緑色のグループに入ります。ビタミンやミネラルが多く、風邪を引きにくくしてくれたり、体の調子を整えてくれたりします。

11月8日は「いい歯」の日

今日から
できる!

歯に『いいこと習慣』



よく噛んで食べる
唾液は歯のガードマン



寝ている間に増える歯垢
寝る前の歯みがきが大事



歯間ブラシやフロスも使って
歯と歯の間もきれいに



定期的に歯科医院で
歯の健康チェック!

歯垢って何?

歯の表面についた細菌のかたまりです。
1 mgの歯垢に約1億個以上の細菌が
いて、これがむし歯や歯周病の原因にもなり
ます。歯についた歯垢はうがいでだけでは取り
のぞけません。

だから!

毎日の歯みがきが大切なのです。

保健室からのお知らせ

1年生～3年生の女子を対象に、子宮
頸がん予防のリーフレットを配付し
ています。ワクチン定期接種の無料期
間についても記載されていますので、
ご一読いただければと思います。

インフルエンザは出席停止



インフルエンザ罹患報告書について

保護者の皆様へのお願い

インフルエンザに罹患し出席停止となった場合、再登校に当たっては、
保護者が作成する「インフルエンザ罹患報告書」の提出を学校へお願い
します。

「インフルエンザ罹患報告書」の用紙は学校HPから印刷できます。
印刷が難しい場合は学校から郵送いたしますので、お知らせください。

インフルエンザの 出席停止期間について

発症した後5日を経過し、かつ、
解熱した後2日を経過するまで