

保健だより

令和7年11月6日
加茂市立須田中学校
どの子ども健やかに
育ってほしい

県内インフル流行期に入りました！（昨年より約3週間早い）

暖かい日が続いたかと思うと急に冷え込むなど、寒暖の差が厳しい時は体調を崩しやすくなるものです。（寒さ対策に、**長体操着**も必要です！）

市内でもインフルエンザが出ています。

手洗い・マスクなどの感染症対策と体調不良時の外出自粛・お子さんの体調の良い時、

インフルエンザ予防接種も

お勧めします。



県内の学校で多くみられている感染症

（県サーベイランスデータより11月4日）

インフルエンザ	451（件）
新型コロナウイルス感染	134
マイコプラズマ感染症	47
溶連菌感染症	23
感染性胃腸炎	12



*暖房シーズンです。

より一層換気を心がけましょう。

11月の保健目標

食と健康について考えよう！



10月20日 お弁当の日に、保健給食委員会主催の「交流給食」を実施しました。（全校をくじで4グループに分けて会食）

「お弁当作りをお手伝いした人？」と声をかけたところ、数人が手を挙げてくれました。詰めたり、1品作ったり……。他のグループでは、自分で作ったと言う人もいました。

「自分の体は自分が食べたもので作られる！」中学生として、食生活に関心を持ち、お弁当作りもできるところから始めてみましょう。

バランスの良いお弁当 **5つのルール**
合言葉は「おいしそう」

中学生は
1食800～850キロ
カロリーが必要です。

必要なエネルギー量＝容量

*お弁当箱の容量を確認
しましょう。



主食

主菜

副菜

給食献立を、お弁当箱
に詰めると、理想の割
合になります！

おおきさがぴったり

いろどいをきれいに

しゅしょく3:主菜1:副菜2

それぞれことなる調理法

うごかない



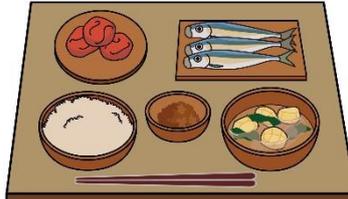
よくかんで食べよう かむことの8大効果！

弥生時代の食事



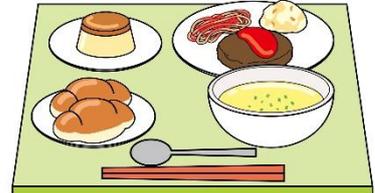
3,990回
51分

鎌倉時代の食事



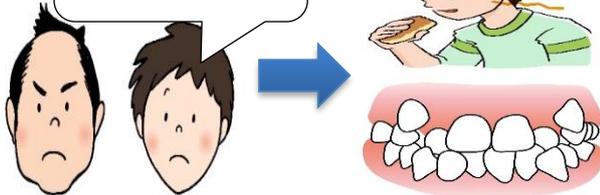
2,654回
29分

現代の食事



620回
11分

昔と比べて
かむ回数 6分の1
食事時間 5分の1



忙しい現代人は、柔らかい食べ物を短時間で食べるため、かむ回数がどんどん少なくなっています。

そのためあごの形も変化してきています。あごが細いために歯が入りきらず、**歯並びが悪くなったり**、かむ力が弱いために少しかむだけであごに痛みが出てきたりします。

かむことと健康には大きな関係があります。「**ひみこのはがーぜ**」で表す、かむことの効用を参考に「一口30回」を目標にしてみましょう。

- 【ひ】 肥満予防
- 【み】 味覚をよくする
- 【こ】 言葉の発音をはっきり
- 【の】 脳がよく働く
- 【は】 歯の病気予防
- 【か】 がんの予防
- 【い】 胃腸の働きをよくする
- 【ぜ】 全身の体力アップ
(全力投球)



保護者の皆様へ

「**減らそう食品ロス運動**」へのご協力
ありがとうございました。
フードバンク加茂・田上へ届けます！



11月8日はいい歯の日

はみがきの極意！合言葉は「かきくけこ」

- 【か】 軽い力で磨く 歯垢は柔らかい
- 【き】 決まった時間に磨く 特になる前
- 【く】 工夫して磨く 縦みがき等毛先の向き
- 【け】 毛先を使う 開いた毛先はだめ
- 【こ】 小刻みに磨く 1本1本磨く

