



ほけんだより

令和6年12月24日
伊勢崎特別支援学校
ほけんしつ

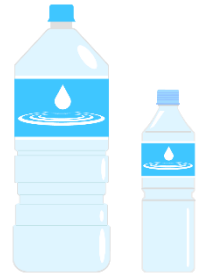
今学期も大変お世話になりました。肌寒い季節も本格化し、県内でもインフルエンザが流行しています。健康を維持するためには免疫力を高めることが大切です。毎日の習慣で免疫力を高めることができるのは入浴です。体温が低下すると免疫力が下がると言われています。湯船に入ることは、体温を上げるだけでなくリラックス効果もありよく眠ることができます。ぜひ、意識してみてください。



ふゆ からだ すいぶんぶそく 冬の身体は水分不足



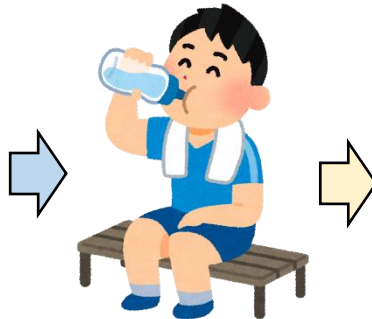
私たちの身体は、普通に生活しているだけで1日に2.5リットルの水を失っています。水分は私たちが感じる事のない皮膚や粘膜、または吐く息などからも出て行きます。この気付かぬうちに出て行く水は運動をしていなくても約900mlと言われています。ですが、今のように乾燥している冬は出て行く水が増えてしまいます。



<1日の水分の出入り>

食べ物	1ℓ
飲み物	1.2ℓ
身体で作る水	0.3ℓ
合計	2.5ℓ

カラダに入る水



おしっこ	1.5ℓ
うんち	0.1ℓ
皮膚などから いなくなる水	0.9ℓ
合計	2.5ℓ

カラダから出る水

上の図の通り、カラダの中で作られる水は少しだけ。ほとんどが食べ物や飲み物からの水なのです。寒い冬ですが、水分補給を忘れないようにしましょう。

寒い日には、あたたかいお茶や白湯などもおすすめです。あたたかい飲み物は胃腸にやさしく、リラックスできる効果もあります。お茶も、麦茶やほうじ茶などのノンカフェインのお茶がおすすめです。

どうしてノンカフェインがいいの？

カフェインは適切な量の摂取であれば疲労軽減などの効果があります。しかし、たくさん摂取してしまうと、眠れなくなったり、飲んでいらずでも脱水を起こすこともあります。ですから、ノンカフェインのあたたかいお茶がおすすめなのです。



「食に関するアンケート」よりQ & A (栄養編)

学校保健委員会の「食に関するアンケート」では、たくさんのご質問をありがとうございました。「食べ物をお口に入れて、飲み込む」という摂食・嚥下に関する部分につきましては、講師の峯岸先生より学校保健委員会で講演をいただきました。一方で、栄養面に関するご質問も多くいただきました。そこで、栄養の部分につきましては、本校栄養士の関口先生に聞いてみました。

Q. 生野菜が全く食べられません。将来困ることがありますか？改善方法などあればお聞きしたいです。



A. 場面によっては困ることがあるかもしれませんが、栄養面についてはカバーできます。野菜から摂りたい栄養素は、きのこや海藻、こんにゃく、いも類を使うようにすると良いです。また苦手の理由は味・食感・見た目・香り・口腔内の過敏・等があります。お子さんが嫌いな理由を探り、好きな物の特徴に近づけたりするもの良いかもしれません。

Q. 小児科の先生に「好き嫌いがあるとカルシウム不足、ミネラル不足になりやすい。」と言われました。牛乳、豆類、ヨーグルトは嫌いです。給食も残すことが多いです。出来る対策を教えてください。

A. 成長期にカルシウムを摂ることはとても大切です。カルシウムを多く含む食べ物をおうちの食事にちりばめましょう。出汁をきちんと摂ること(出汁パックでも大丈夫です)もミネラル不足解消につながります。牛乳がそのまま飲めなくても、料理に使用すれば食べられるのであれば活用してください。



例) じゃこ・しらす・いわし・ししゃも
さくらえび・さば缶・ひじき・小松菜
ごま・煮干し・モロヘイヤ・切り干し大根など

Q. 野菜が苦手なのでみそ汁で野菜を、とっています。栄養摂取として問題はありますか？



A. 問題ありません。色々な野菜を使えると良いですね。

Q. 風邪を引かないよう、できるだけ免疫力を高められる食事があれば教えていただきたいです。

A. 免疫力を高めるには、栄養・運動・休養が大切です。栄養面では、色々な食べ物をバランスよく食べることに尽きます。

Q. 中学1年生だと、どのくらいの量が良いのか知りたいです。

A. 体格や活動量によりますので、栄養バランスも含めてわかりやすい「3.1.2弁当箱法」がおすすめです。ぜひ検索してみてください。

(出典：NPO 法人 食生態学実践フォーラム HP より)



Q. どうしたら栄養バランスと適した栄養がとれるか、ダイエットについてアドバイスください。

A. 「摂取エネルギー」が「消費エネルギー」を上回ってしまうと「体重が増える」ことになります。

Q食事やおやつのポイントQ

- 油を使う料理は1食につき1品までにする。
- 活動量を増やす。
- うす味にする。
- 洋菓子より和菓子を選ぶ。
- 肉は脂の少ない部位を選ぶ(脂を取り除く)
- 食事時間に気をつける。
- 野菜から食べるようにする。など、できることからすすめていきましょう。

※成長期なので、〇〇抜きダイエット等はおすすめしません。

偏食についてのおすすめの本です。

軽く見てみたいという方がいらっしゃいましたら、養護教諭にお声がけください。



発達障害児の偏食改善マニュアル
食べられないが食べられるに変わる実践
監修 山根希代子 編著 藤井葉子 中央法規