

※ 今回の保健だよりは、保護者向けです。お子さまに伝えてください。

令和5年11月 特別号
白方小学校 保健室

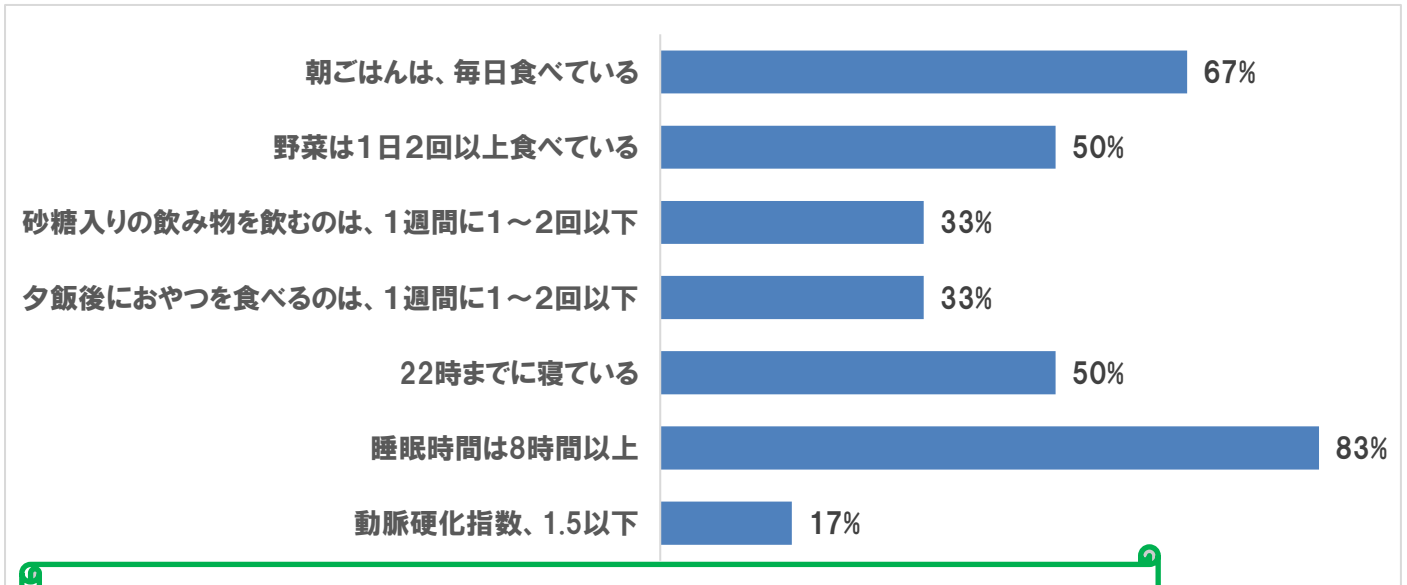
ほけんだより 11月



生活習慣は、親から子への一生もののプレゼント

9月18日に、小児生活習慣病予防健診を行いました。保護者の皆様には、調査票や生活習慣調べ等の提出にご協力いただき、ありがとうございました。さて、血液検査の結果等をもとに、学校医に総合判定していただいた「小児生活習慣病予防健診報告書」をご確認ください。

今回の保健だよりでは、事前にいただいた生活習慣調べや今回の健診結果をまとめましたので、一読ください。



生活習慣の改善に向けて・・・

野菜を1日に350gとりましょう(*^-^*)350gは、なんと両手3杯分！！ですが、加熱すれば、片手3杯分になります！野菜を沢山入れたお味噌汁なら、1品でも、たくさんの野菜が食べられます。その他にも、小さく切れば、ハンバーグやお好み焼き、親子丼等、何にでも、入れることができます！キノコ類は、冷凍しておけば、すぐに使えて何にでも合うので、お勧めです(^-^)冷凍野菜も上手に活用してみてください。



小学生に必要な睡眠時間は、9時間~11時間です。朝6時半に起きるとして、最低でも、夜9時半には、お布団に入っておく必要があります。テレビやゲームなど楽しいことはたくさんありますが、今は健やかな成長のために、毎日、じゅうぶんな睡眠をとってほしいと思います。まずは、声かけからでよいので、ご協力のほどよろしく願いいたします(*^^*)



動脈硬化指数は、1.5以上からコレステロールができればはじめ、2.0以上でコレステロールの塊が血管全体にこびりつき、動脈硬化を引き起こすと言われていきます(>_<)

一般的に、動物性油脂（お肉やバター）、菓子パンやケーキ、インスタント食品類には飽和脂肪酸が多く、**植物性油脂や魚には不飽和脂肪酸が多いため、それぞれをバランスよく食べることが大切**です。



アーモンド



サバ



オリーブ油