

# ほけんちより 3月

少しずつ暖かくなり、地面にはタンポポや菜の花が、木には桜の花が咲き始めるなど、春らしさを感じられる時期がやってきました。この1年は、どんな年でしたか？ たくさんの経験をしたみなさんは、心も体もぐんと成長したと思います。たくさんのきれいな花が咲く春を楽しみながら、新しい学年の健康目標を立ててみましょう。

## 耳がイヤ～なこと、していないかな？

耳そうじをたくさんする

鼻を思いっきりかむ

イヤホンで、大きな音を長い時間聴く

耳がイヤがることをしないように、毎日の生活の中で意識してくださいね

どうしてイヤなの？

ほとんどの耳あかは自然に外に出ていくから、耳そうじは2～3週間に1回で十分。耳かきは耳の中を傷つけてしまうことがあるから、綿棒で耳の入り口あたりをやさしくふき取るくらいに。

どうしてイヤなの？

鼻と耳は奥でつながっているから、左右の鼻を思いっきりかむと、細菌がたくさん入った鼻水が耳のほうに流れ込んでしまうことがあるよ。鼻をかむときは、片方ずつゆっくりかんでね。

どうしてイヤなの？

何度もくり返すと、耳の中の細胞が傷ついて聞こえにくくなる「イヤホン難聴」になるかも。音量は周りの人の声が聞こえるくらいにしよう。1時間聴いたら10分休む、1日1時間だけにしよう。

### こんなときは耳鼻科へ

- 耳が痛い
- 聞こえづらい
- 耳がつまった感じがする
- 耳鳴りがする
- 耳だれが出る



「あれ？ 変だな」と思ったら、早めに受診しましょう。

### 6.3.1. 鶴指小学校 保健室

1年間の記録 保健室

来室者  
2476人

ケガ  
1826人

病気  
632人

4月～5月

## 1年をふり返ろう！

「できた！」と思うものに○をつけてね

早寝・早起きができた

毎日朝ごはんを食べた

食後に歯みがきをした

石けんで手洗いをした

元気に体を動かした

友だちと仲よくした

# 体を動かし、成長させる栄養素の働き

指導 女子栄養大学 栄養クリニック 教授 蒲池 桂子 先生

食品は、大きく分けると、「エネルギーになる」「体をつくる」「体の調子を整える」といった3つの働きをもつ栄養素をふくみます。

食品のもつ栄養素の働きによって、私たちは健康を保ち、体を成長させたり元気に活動したりすることができます。

栄養バランスのかたよった食事になっているときは、バランスのよい食事になるように、おかずを足すなど、組み合わせ方をくふうしてみましょう。

## 栄養素の主な働き

**主食**  
(米、パンなど) **エネルギーになる**

**主菜**  
(魚、肉など) **体をつくる**



**副菜**  
(野菜、きのこなど) **体の調子を整える**

主食・主菜・副菜を組み合わせると、いろいろな食品が食べられて、栄養バランスを整えることができます。

出典：少年写真新聞社

## ●●● 栄養バランスのかたよった食事をとっていると ●●●



体に必要なエネルギーが不足して、つかれやすくなります。



腸の働きが悪くなり、うんちが出にくくなります。



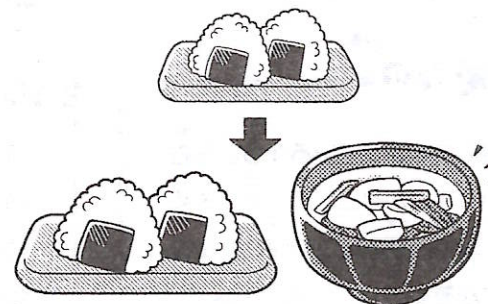
ウイルスなどから体を守る力が弱くなり、かぜをひきやすくなります。



はだがあれば、にきびなどが出やすくなります。

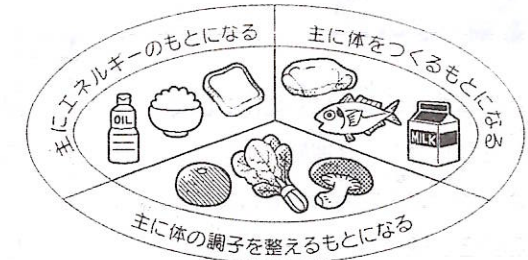
## 栄養バランスのよい食事のとり方

おにぎりだけのとき (例)



主食にみそしるを足すと、野菜なども食べることができて、栄養バランスがよくなります。

栄養素の働きによって分けられる3つの食品のグループ



食事をとるときは、それぞれの食品のグループからまんべんなく食べると栄養バランスがよくなります。

## 日光に当たるとつくられる“ビタミンD”

ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けて骨や歯をじょうぶにする働きがあります。

ビタミンDは魚やきのこなどにふくまれているだけではなく、日光に当たると体の中でもつくられるので、朝や昼は熱中症や日焼けに注意しながら適度に日光を浴びましょう。

