



令和6年1月16日
海田町立海田西中学校
養護教諭 伊藤 友美子

目標を“たつ”成できる1年になりますように！

3学期が始まりました。生活リズムは『学校モード』に切り替わりましたか？
今、広島県では3つ（インフルエンザ、咽頭結膜熱、A群溶血性レンサ球菌咽頭炎）の警報が発令されています。引き続き、自分や仲間の健康を気づかい、感染対策を行い、元気にすごしてほしいです。今年もよろしくね！



「今どんな気持ち？」



表情は全部で19種類。今の気持ちに当てはまるものをめくってみよう。
海田西中学校のみんなが元気にすごせるように、保健委員全員が心を込めて作りました。
保健室の入口に掲示しているので、ぜひ見に（めくり）来てくださいね☆

リラックスタイム1月の予定（変更は保健室前のカレンダーで伝えます）

①週1回（原則水曜日）の朝休憩（7:40～8:00）

②放課後 **1年** 16日（火） **2年** 24日（水） **3年** 29日（月）



「食育ピクトグラム」から考えよう！

「食育ピクトグラム」をどこかで見たことがありますか？これは、食育の取組について誰にとってもわかりやすくするために農林水産省が作成しました。1つ1つのピクトグラムには、食育に関する代表的な取組が示されています。みなさんは、この中のどの取組に関心がありますか？また、どの取組を自身の生活に取り入れてみたいですか？

<p>1 みんなで楽しく食べよう</p>	<p>家族や仲間と一緒に料理や食事を楽しみましょう。共食（誰かと一緒に食事をすること）が、食生活に良い影響をもたらすという研究もあるそうです。</p>	<p>2 朝ごはんを食べよう</p>	<p>朝食を食べると良いことがたくさんあります。保健だより9月号に掲載しましたが、覚えていますか？</p>	<p>3 バランスよく食べよう</p>	<p>バランスを良くするためのヒントが知りたい人は、「まごわやさしい」と検索してみてくださいね。</p>	<p>4 たりすぎないやせすぎない</p>	<p>自分に必要なエネルギー量や減塩を心がけ、生活習慣病を予防しましょう。</p>
<p>5 よくかんで食べよう</p>	<p>保健だより11月号に掲載した「ひみこのはがーぜ」を覚えていますか？</p>	<p>6 手を洗おう</p>	<p>手洗いは感染症予防・食中毒予防の基本です。調理の前、食事の前には必ず石けんで丁寧に洗いましょう。</p>	<p>7 災害にそなえよう</p>	<p>この機会に、非常時のための食料品の備蓄について家族で検討してみるのはいかがでしょうか？</p>	<p>8 食べ残しをなくそう</p>	<p>環境に配慮した農林水産物・食品の購入や食品ロスの削減について考えてみましょう。</p>
<p>9 産地を応援しよう</p>	<p>広島県でとれる農林水産物にはどのようなものがあるか、知っていますか？「地産地消」は環境への負荷を軽減します。</p>	<p>10 食・農の体験をしよう</p>	<p>お米・野菜づくりなどの農林漁業体験を通して、食に携わる仕事について知ったり、食への意識や関心が高まったりします。</p>	<p>11 和食文化を伝えよう</p>	<p>広島県の郷土料理を知っていますか？郷土料理や伝統料理などの食文化について調べてみましょう。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されています。</p>	<p>12 食育を推進しよう</p>	<p>野菜の産地を見る、外食の際、バランスを考えてメニューを選ぶ、毎月の「食育だより」を読むなど、できることはたくさんあります。</p>

「食」という字は「人」を「良くする」と書きます。

「食育ピクトグラム」から、自身の健康をより良くするヒントが1つでも見つければ嬉しいです。

【参考・引用文献】農林水産省ホームページ <https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/index.html>

1月の保健目標

食について考えよう