ほけんだより

No.７ 令和6年8月27日
出雲崎小学校 保健室

長かった夏休みも終わりました。夏休みモードは早めにリセットしたいものです。休み中に乱れてしまった生活リズムを立て直すためには、まずは早寝早起き。とくに「早寝」ができるように、それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって、学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。

こんなリズムになっていませんか？

夜、遅くまで起きている 	朝、なかなか起きられない 	朝ご飯を食べない
 夜、眠くならない	 元気に体を動かせない	 頭がぼーっとしてだるい

スイッチを切り替えて☆

1 朝食は毎日食べよう

・朝ご飯を食べると寝ている間に下がった体温が上がり、活動するときのエネルギーになる。
・集中力が高まる。
・よくかんで食べることで、脳が刺激を受ける。

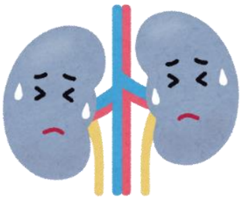
2 昼間は元気に体を動かそう

・血のめぐりが良くなる。
・成長ホルモンの分泌を促す。
→筋肉がつき、骨が丈夫になる。

3 しっかり睡眠をとろう

・疲れた体と頭を休ませる。
・「体」を作ることを促す成長ホルモンが夜眠っている間に出る。
→最低でも７時間以上眠る。
・眠っている間に記憶が定着する。

「塩分摂取量」って？



✧ 出雲崎町は，塩分摂取量が新潟県の平均を上回っていて糖尿病や高血圧などが多く，町の健康課題になっています。

✧ 尿中の塩分の量を年齢・身長・体重から算出し，最近の塩分摂取のようすを調べます。基準より多いか少ないかが分かる検査であり，正常・異常というものではありません。

✧ 尿からの塩分の排出は，実際よりも２～３割少なくなります。（汗の中に含まれるものもあるため。）例えば，尿中塩分量が１０g／日であれば，実際に食事から摂取している塩分は，１２～１３g／日となります。

薄味に気をつけていても…

食塩摂取量の目安

１・２年生	４．５ｇ未満
３・４年生	５．０ｇ未満
５・６年生	６．０ｇ未満

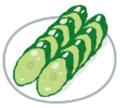
特に高学年では，体が大きくなるにつれて食べる量も多くなります。そのために，たとえ薄味であっても１日全体の塩分摂取量が多くなりがちです。塩分を使わなくてもおいしくなる味付け方法を工夫しましょう。

食べ過ぎていませんか？

カップラーメン
約５．５ｇ

スナック菓子
約１．０ｇ

ピザ１切
約１．５ｇ



漬物
（きゅうりの塩漬け５切）
約１．０ｇ

取り組もう！減塩!!

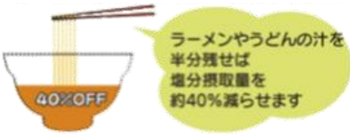
塩分の取り過ぎは，さまざまな生活習慣病になりやすいと言われています。給食でも工夫をし，味付けに気をつけています。今のうちから，薄味になれるようにしましょう。

できることから始めてみよう

1 ソースやしょうゆは「かけて食べる」より「つけて食べる」

2 加工食品・インスタント食品はひかえめに。

3 めん類の汁を飲み干すのはちょっと待って！



4 つけ物は，量や頻度をひかえめに。

5 野菜や果物を食べましょう。

毎食１皿以上食べましょう。
野菜・果物に含まれるカリウムが，余分なナトリウム（食塩）を体の外に出してくれます。

6 汁物は具だくさんにして，汁の量を少なくする。

だしをしっかりとることもポイント

7 酸味，香味，香辛料などを活用しましょう。

薄味で味にアクセントがつき，おいしく食べられます！

8 栄養成分表示で食塩相当量をチェック！