



※表面を保護者の方、裏面を児童向けに作成しております。

日が沈むのが早くなり、すっかり秋の雰囲気になりました。少し寂しい気もしますが、何をするにも最適とされている季節です。私にとっては「食欲の秋」を言い訳に食べ過ぎてしまいがちな季節です。美味しく食べることはいいことですが、過食が続くと思わぬ健康被害に繋がってしまうことがあります。

適度な食事量（必要エネルギー量）は人によって異なります。適切な栄養を摂って、元気に快適な秋をお過ごしください。

## 必要エネルギー量の求め方

### ① 標準体重を知る。

$$\boxed{\text{. m}} \times \boxed{\text{. m}} \times 22 = \boxed{\text{. kg}}$$

身長                      身長                      標準体重

例：身長 165cm (1.65m) の人は、 $1.65 \times 1.65 \times 22 = \text{約 } 60\text{kg}$

### ② 身体活動量（体重 1kg に必要なエネルギー量）を知る。

- ・軽い労作（デスクワークが多い職業など）：20～30kcal
- ・普通の労作（立ち仕事が多い職業など）：30～35kcal
- ・重い労作（力仕事が多い職業など）：35～ kcal

### ③ 1日に必要なエネルギー量をもとめる。

$$\boxed{\text{. kg}} \times \boxed{\text{kcal}} = \boxed{\text{kcal}}$$

標準体重                      身体活動量                      1日に必要なエネルギー量

例：標準体重 60kg、身体活動量 30kcal の人

$$\underline{60 \times 30 = 1800\text{kcal}} \rightarrow \text{1食あたり、600kcal 目安}$$

引用：糖尿病ハンドブック（ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社）

必要エネルギー量を把握していると、自分が摂取するエネルギー量にも目が向きやすくなると思います。併せて、栄養バランスを整えることも重要です。また、家族や誰かと会話をしながらの食事は自然と食べる量が減ったり、精神的にも安定したりとメリットが多いようです。

## <10月 保健・給食行事予定>

- 9日（火） 視力検査（全学年）
- 15日（月） 食育教室（5・6年）  
歯垢染色（1・2・6年）
- 16日（火） 歯垢染色（3・4・5年）
- 18日（木） 全校会食

学校公開週間です。

今回のテーマは

「五感をフル活用して味わおう！」です。

ぜひご参観ください。





の保健目標は…「目を大切にしよう。」です。

みなさんがおきている間、ずっと働き続けている目。どうすれば、大切にすることができるでしょうか。まず、みなさんの目のがんばり度をチェックしてみましょう。

あてはまるものに☑をつけましょう。



- 目が疲れている感じがする。
- 目が重い。
- 目が乾燥している。
- 目がかすむ。
- 頭が痛かったり、肩がこったりする。



1つでも☑がついた人は、目が働きすぎて疲れてしまっている状態です。

疲れた目を休ませてあげるには…

① 電子機器を正しく使う。

- 画面と目の距離をなるべく遠くにする。  
\* スマホ・ゲーム…20~30cm  
\* テレビ…2m
- 20分に1回、10分間の休憩をする。
- 1日の利用時間を決める。



② 遠くを眺めるようにする。

普段の生活だと、勉強やゲームなど、近くにあるものを見る機会が多いです。目は、近くを見る時と遠くを見る時とでは、使っている筋肉が変わります。同じ筋肉ばかり使っていると、疲れてしまうので、意識をして遠くを見るようにしましょう。



③ 目にいい食べ物を食べる。

がんばって働いている目には、栄養もたっぷり必要です。食事に気を付けることも、目を大切にすることに繋がります。

- 豚肉…ビタミンB1
- 海苔…ビタミンB12
- あさり…マグネシウム
- ブロッコリー…ビタミンC
- チーズ…カルシウム
- いわし…亜鉛
- バナナ…カリウム

目を大切にすることは、自分のからだにとってもよい生活です。自分ができることから取り組んでみましょう。

