

# ほけんだより

2024年  
4月

春の暖かな日差しの中、校庭の花々が芽吹き花開き始めています。新年度が始まり、誰と同じクラスかな？担任の先生は誰かな？とドキドキワクワク、色々な気持ちがあふれていることと思います。この時期は環境の変化により体調を崩しやすいときです。いつもより自分の心や体の声をよく聞いて、疲れたらゆっくり休んでください。



## 新年度はドキドキ



新しい学年が始まりました。これから1年間過ごすことになる教室・クラスメイト・先生は、今はまだ慣れないかもしれませんが、すぐに見慣れた“いつもの光景”になるとと思いますよ。

はじめはみ～んな緊張しています！もちろん担任の先生も！保健室の先生も！だから皆さんが緊張したり、不安になったり、少し教室に入りたくないな、と思ってもいいんです。それが当たり前。何かあったらすぐに保健室にお話に来てくださいね。私もドキドキしながら、皆さんが来るのを待っています。



## トコジラミにご注意を！



近頃、日本国内でのトコジラミの発生件数が増加してきています。旅行で手荷物などに紛れ込み、自宅に持ち込まれるようです。もしトコジラミに刺されてしまったら、市販のかゆみ止めを使用し、症状がひどいときは皮膚科を受診してください。そしてベッドや家具の隙間など、トコジラミが好む場所に殺虫剤をたくさんまいておきましょう。

## 食物繊維(しょくもつせんい)、とれていますか？

厚生労働省が定める「食事摂取基準」が改正され、2025年から食物繊維の摂取量が現在の1日24gから25gに基準が変わったことが話題となりましたね。今回は、食物繊維に注目してみようと思います♪

### 食物繊維とは？

食物繊維は野菜などに多く含まれ、腸内の環境を良くしてくれます。もし体に食物繊維が足りなくなると、便秘になりやすくなったり、糖尿病などの生活習慣病になりやすくなります。

### 食物繊維たっぷりレシピ♪(キッコーマン公式サイトより)

#### アボカドと牛肉の韓国風ご飯(2人分)

- ①アボカド(1つ)は包丁で切り目を入れて2つに割り、種を取って皮をむき、1.5cm角に切る。牛肉(150g)は本つゆ(大さじ1)、清酒(大さじ1)をもみ込む。
- ②ボウルにご飯、白ごま、ごま油小さじ1を入れてさっくりと混ぜ、器に盛る。のりを細かくちぎり、ご飯にのせる。
- ③フライパンに残りのごま油を中火で熱し、  
①の牛肉を2分ほど炒める。②に炒めた牛肉、アボカド、キムチをのせる。



このメニューで1人分約7.6gの食物繊維をとれます♪

1度にたくさんの食物繊維をとろうと思うと大変です。食物繊維25gはトマトでいえばなんと17個分！毎日続けるのはさすがに難しいですね。大切なのは食事を抜くことなく3食しっかりとバランス良く食べること。健康な毎日のために、食事はしっかりととりましょうね♪