



長い夏休みも終わり、学校が始まりました。この時期は夏の疲れが出てくるとともに、朝夕の気温の変化に体調を崩しやすい時期でもあります。御家庭でも食事の栄養バランスと十分な睡眠をとるように気をつけてください。



## 注目したい 食物繊維

食物繊維は人間のからだの中で、栄養として利用されないので食品から取り除かれる事もありました。しかし、この食物繊維に大事な働きがあることがわかってきました。

### ① 便秘の予防と治療

うんこの量をふやし、うんこのでるまでの時間を短くする。



### ② 高コレステロール血症の予防

食べ物の中の脂肪の吸収を抑える。



### ③ 肥満の予防

おなかをいっぱいにさせて食べすぎを防ぐ。エネルギーの吸収を少なくする。

### ④ 糖尿病の予防

糖がゆっくり吸収されるので食後の血糖値が上がるのを抑える。




食物繊維は海藻類や豆類、きのこ類、いも類等に多く含まれています。食物繊維の目標摂取量は、1日20～25gです。学校給食の摂取基準量は小学部5.5g～7g、中・高等部は8gです。食物繊維が十分摂取できるように、炊飯時に10杯の麦を混入したり、献立の工夫をしたりして、食物繊維を多く含む食品を積極的に取り入れるように心がけています。御家庭でも食物繊維を多く含む食品を食べやすく調理するなどしてしっかりとるように心がけましょう。

### 食物繊維の多い食品





## 生活リズムを見直そう

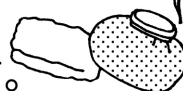
夏休み中に乱れてしまった生活リズムを、そのまま引きずっている人はいませんか？お休みの間は、ついつい夜ふかしをしてしまったり、朝ねぼうしがちです。でも、学校が始まったら、毎朝、決まった時間に起きて、登校しなければなりません。規則正しい生活リズムを取り戻してほしいと思います。


 <p>1 まずは早起きから始めよう</p> <p>早寝早起きのリズムを習慣にするには、つらくてもまずは早起きから始めましょう。朝の太陽の光を浴びれば、眠けもすっきりしますよ。</p>	 <p>2 朝ごはんをかかさず食べよう</p> <p>朝ごはんは、一日を元気にスタートさせる大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べれば、脳も体もしっかり目覚めてきます。</p>	 <p>3 昼間は元気に体を動かそう</p> <p>昼間の運動量が少ないと夜になってもなかなか眠くならないものです。元気に体を動かすことが、夜ふかしせずぐっすり眠れるコツです。</p>
---	---	---

## 鼻血の正しい手当て、知ってる？

鼻にティッシュをつめる。  横になる。 

首の後ろをたたく。 

うわっ!?!  鼻の上部をぬれタオルなどで冷やす。 

うつつむいてすわる。  小鼻をつまむ  鼻専用のつめものをする。 

### お知らせ

平成23年8月23日付け「重度障害者医療費受給者証の写しの提出について」で、お知らせしたように『重度障害者医療費受給者証』の有効期限が更新されています。新しい期限のものが届いていると思いますので、そのコピーを保健室に提出してください。また、『健康保険被保険者証』に変更がある場合も、その都度提出してください。

### 9月の保健行事

- \*内科検診 9月 9日(金) 13:30~
- \*身体測定(体重・身長) 9月11日(月) 登校後

