



ほけんだより

ジョホール
日本人学校
2021年 12月

いよいよ登校が再開され1か月が過ぎました。平常通りの授業時程に慣れるのにたいへんだった
おも 思います。さらには、JSJ フェスタ 2021 の練習も加わり子どもたちは毎日頑張っていました。健康
かんり 管理ありがとうございました。2学期もあと3週間。元気で学校生活を楽しんでいけるように気をつけ
おも ていきたいと思ひます。



ほけんぎょうじよてい 1月の保健行事予定

10日(月) 身体計測(小1~3)

あたま けんさ
頭ジラミ検査

11日(火) 身体計測(小4~中3)

ほけんしつ 保健室から

ちようき じゆぎょう お ひさ がっこうせいかつ
長期にわたるオンライン授業が終わりました。久しぶりの学校生活リズムはつかめました
いえ きかん なが しんたいけいそく
か? 家にいる期間が長かったので、11月15日・16日に身体計測をしました。

しんちよう たいじゆう はか せいちようき みな せいちよう し かく びようき
身長・体重を測ることは、成長期の皆さんの成長を知るだけではなく、隠れている病気に
きづ
気付くきっかけにもなります。

しょうちゆうがくせい がくどうき みな
小中学生(学童期)の皆さんは

しすう たいじゆう しんちよう
ローレル指数 = 体重(kg) ÷ 身長(m)³ × 10

つか はついくじようたい ていど あらわ
を使って発育状態の程度を表します。

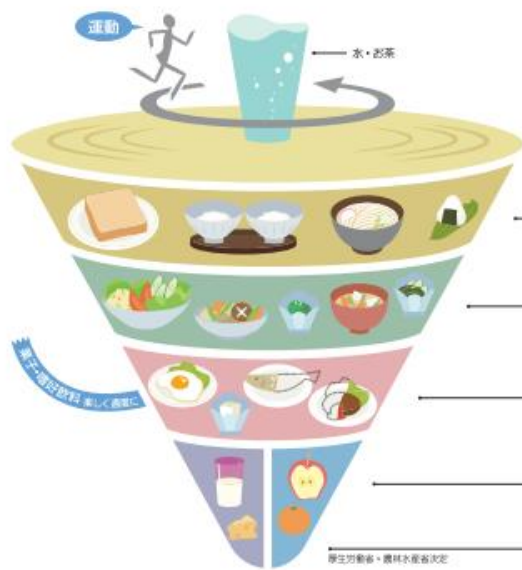
しひよう いじよう みまん せいじよう ほんてい
(指標 115以上~145未満が正常と判定されます)

みな せいちようき すうち た
皆さんは成長期なので、数値にとらわれずにバランスよく食べ
ね まな せいちよう
よく寝てよく学んで成長しましょう。



げんき がんば 元気で頑張るために、バランスの良い食事を心がけましょう!

のうりんすいさんしょう しょうじ しょうじ ふうさい しゆきい ぎゅうにゅうにゅうせいひん くだもの
農林水産省ホームページの食事バランスガイドによると、主食・副菜・主菜・牛乳乳製品・果物を
うらめん わりあい よ しょうじ ちようしよく た えいよう かんけい
裏面の割合でとるとバランスの良い食事になるそうです。また、朝食を食べること栄養バランスも関係
しているそうです。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 <small>つゆ(%)</small> ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯、玄米(中盛り)1杯、餅(中盛り)1枚、ロールパン(中盛り)1個 1.5つ分 = ごはん(中盛り)1.5杯、玄米(中盛り)1.5杯、餅(中盛り)1.5枚、ロールパン(中盛り)1.5個 2つ分 = ごはん(中盛り)2杯、玄米(中盛り)2杯、餅(中盛り)2枚、ロールパン(中盛り)2個
5-6 副菜 <small>つゆ(%)</small> 野菜料理5皿程度	1つ分 = 納豆(中盛り)1皿、ほうろくにんじん(中盛り)1皿、鶏のつくね(中盛り)1皿、ほうろくにんじん(中盛り)1皿、ひじきの煮物(中盛り)1皿、わかめ(中盛り)1皿 2つ分 = 納豆(中盛り)2皿、ほうろくにんじん(中盛り)2皿、鶏のつくね(中盛り)2皿、ほうろくにんじん(中盛り)2皿、ひじきの煮物(中盛り)2皿、わかめ(中盛り)2皿
3-5 主菜 <small>つゆ(%)</small> 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 肉(中盛り)1皿、魚(中盛り)1皿、卵(中盛り)1個、大豆料理(中盛り)1皿、ほうろくにんじん(中盛り)1皿、ほうろくにんじん(中盛り)1皿、ほうろくにんじん(中盛り)1皿 3つ分 = 肉(中盛り)3皿、魚(中盛り)3皿、卵(中盛り)3個、大豆料理(中盛り)3皿、ほうろくにんじん(中盛り)3皿、ほうろくにんじん(中盛り)3皿、ほうろくにんじん(中盛り)3皿
2 牛乳・乳製品 <small>つゆ(%)</small> 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(中盛り)1本、ヨーグルト(中盛り)1杯、チーズ(中盛り)1切れ、ヨーグルト(中盛り)1杯 2つ分 = 牛乳(中盛り)2本、ヨーグルト(中盛り)2杯、チーズ(中盛り)2切れ、ヨーグルト(中盛り)2杯
2 果物 <small>つゆ(%)</small> みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん(中盛り)2個、りんご(中盛り)1個、バナナ(中盛り)1本、葡萄(中盛り)1房、いちご(中盛り)1房

朝食を食べる習慣は、 食事の栄養バランスと関係しています

朝食を食べる習慣は、バランスのよい栄養素・食品摂取量と関係しているという研究結果が複数報告されています。

朝食を毎日食べるとこんないいこと 朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して...

- 1 大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミンB₁、ビタミンB₂などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。*1
- 2 中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類、野菜類、卵類などの食品の摂取量が多いことが報告されています。*2



朝食を食べるメリット

食事の栄養バランスとの関係のほかにも以下のことが関係しています。

- ・生活のリズム
早寝早起きをして、睡眠の質がよくなる。
- ・心の健康
イライラが少なくなり、また集中力がよくなる。

