

第3章 子どもの健康づくり 資料編

- 1 生活チェック表
- 2 遊びながら育てるお口の機能
- 3 菓子や飲み物のエネルギー量と糖質量
- 4 正しい手の洗い方
- 5 食中毒予防
- 6 きっず通信

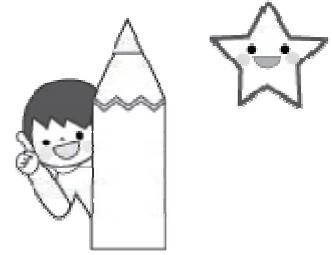


くん の 『せいかつ』 ちゃん

おとうさん・おかあさんといっしょに

まいにちの せいかつを おもいだしてみよう!(^)!

みんなは いくつ まる(◎)をもらえるかな~?

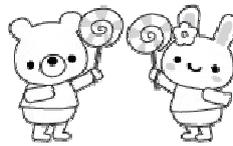


①はやね・はやおき できているかな?



②あさごはん たべているかな?

③おやつばかり たべていないかな?



④げんきいっぱい あそんでいるかな?



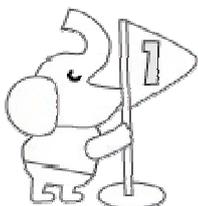
⑤はみがき ちゃんとしているかな?



ぼく/わたしのまる	おとうさん/おかあさんのまる

みんなは いくつ まるを もらえたかな?

ぜんぶ まるを もらえたおともだちは はなまる!



【読み進め】 ひろし 読者のための

～遊びながら育てるお口の機能～



こんな効果があります

- 息をとめたり、はいたりできるようになる
- 吹く、吸うができ、吹く強さの調整ができるようになる
- 口を閉じて、噛むことができるようになる（鼻口分離呼吸）
- 息をはける時間が長くなり、一度に話せる長さが長くなる

プープバルーンの作り方

① 準備物



- ・紙コップ
- ・曲がるストロー
- ・傘袋またはビニール袋
- ・はさみ
- ・セロハンテープ
- ・ビニールテープ
- ・目打ち

② 紙コップの底に穴を開ける



目打ちで穴をあけ、鉛筆やドライバー等で穴を広げる。

③ ストローを差してセロテープで固定する



すき間なくテープを貼る

④ 傘袋を紙コップに固定する



ビニールテープでとめる



袋に絵をかくとかわいいよ！

⑤ 袋をコップの中に入れて完成



スチレン球を入れると、より楽しめます！是非一緒に作ってみてください！

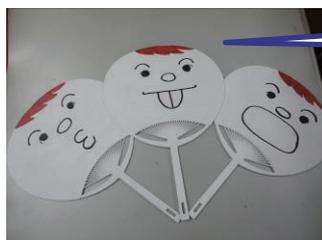
～その他の遊び～

- お口でじゃんけん
- あっぷっぷ
- 風車を吹いて回す
- コップに水を入れてストローでフクフク
- 風船をふくらます
- 百面相
- ぶくぶくうがい



お口でじゃんけん

グー



チョキ

パー



ごはんをおいしく食べるために



おやつエネルギー量(Kcal)

100kcal	200kcal	300kcal
アイスキャンデー - 1本 64kcal 	クッキー 3枚 (30g) 156kcal 	ドーナツ 230kcal
キャラメル 3個 (15g) 65kcal 	ポテトチップス 1/2袋 170kcal 	大福もち 240kcal
板チョコレート 1/4枚 70kcal 	クリームパン 180kcal 	あんパン 280kcal
ラムネ 4個 (20g) 75kcal 	シュークリーム 190kcal 	ショートケーキ 330kcal

参考：日本食品標準成分表 2015年版(文部科学省)，平成27年国民健康・栄養調査食品番号表(厚生労働省)

あまい飲み物やお菓子の糖質量

甘い飲み物やお菓子にはたくさんの糖質が含まれています。

乳酸菌飲料
1本 (65ml)



約4本

飲むヨーグルト
(125ml) 約5.5本



糖質の量を砂糖に換算すると・・・
スティックシュガー1本
砂糖 3g

スポーツ飲料
(500ml) 約11本



果汁入り野菜ジュース
(200ml) 約5本



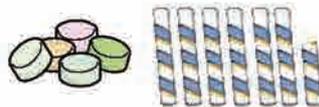
果汁入り清涼飲料
(200ml) 約8本



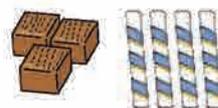
炭酸飲料
1缶 (350ml) 約13本



ラムネ
4個 (20g) 約6.5本



キャラメル
3個 約4本



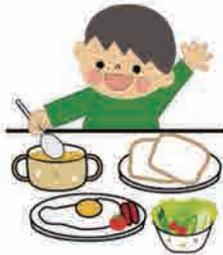
第3章 子どもたちの健康しるし [糖質]

手をあらいましょう



なぜ手洗いが必要なの？

手には目に見えない“ばい菌やウイルス”がたくさんついています。
正しく手を洗うことで食中毒や感染症のリスクを減らすことができます。

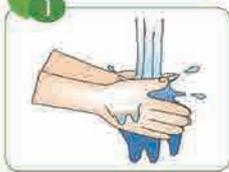


手洗いのタイミング

- ☆ 食事の前
- ☆ おやつの前
- ☆ トイレの後
- ☆ 動物を触った後
- ☆ 外遊びの後
- ☆ 家に帰った時



正しい手の洗い方



流水で目に見える汚れを落とす。



石けんを手にとってよく泡立てる。



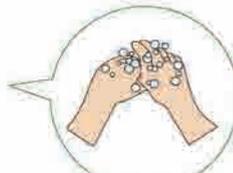
手のひらをこすりあわせてよく洗う。



指の間を手を組むようにして洗う。



手の甲をもう片方の手のひらでもみ洗う。



親指をもう片方の手のひらで包んでねじり洗う。



指先と爪をもう片方の手のひらの上で洗う。



手首をつかんでまわし洗う。



流水でよくすすぐ。



きれいなタオルで水気をよく拭き取る。

手洗いの目安は30秒です。



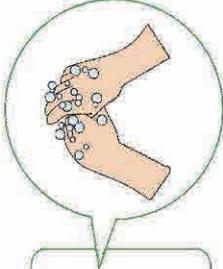
てをあらおう



1 みずで
ぬにみえる
よごれをおとす。

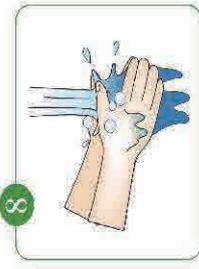


♪ 2 のこう
あらって ♪



わすれ
やすいよ!

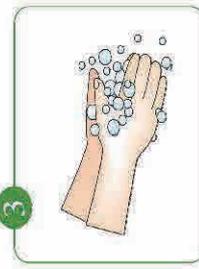
♪ 3 おやゆび
あらって ♪



8 みずで
よくすすぐ。



せけんを
よくあわだてる。



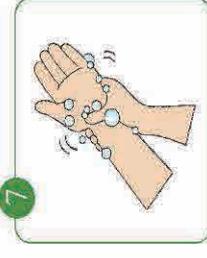
♪ 4 てのひら
あらって ♪



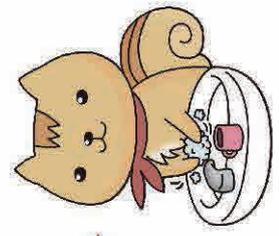
♪ 5 ゆびさき
あらって ♪



♪ 6 ゆびのあいだ
あらって ♪



♪ 7 てくびも
あらおう ♪



てあらいじかんのもくひょうは
30びょうだよ!
すぎなうたにあわせて、たのしく
あらおう!

食中毒予防の3原則

食中毒を防ぐには

食中毒は、その原因となる細菌やウイルスが食べ物に付着し、体内へ侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「**つけない**」、食べ物に付着した細菌を「**ふやさない**」「**やっつける**(殺菌する)」という3つのことが原則となります。

つけない



手をあらいましょう!

手にはさまざまな雑菌が付着しています。食中毒の原因菌が食べ物に付かないよう、こまめに手洗いをしましょう。また、調理前に手に傷がないか確認しましょう。

調理器具は清潔に!

まな板、包丁、ふきんなどの調理器具は使用の都度、洗浄、消毒し、よく乾燥させましょう。肉用、魚用、野菜用といったように食材により使い分け、二次汚染を防ぐようにしましょう。



ふやさない

冷蔵庫等で保存しましょう!

食べ物に付着した菌を増やさないためには低温で保存することが重要です。

- 冷蔵庫の詰めすぎは止めましょう。
- 冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖しますので、冷蔵庫を過信せずに、調理後は早めに提供することが大切です。



おあがりス
京都市食の安全安心
啓発キャラクター

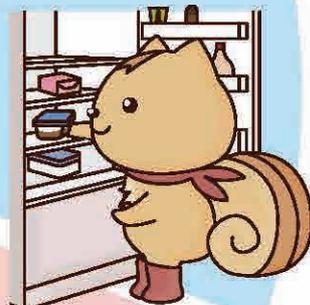
加熱しましょう!

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅しますので、食材は加熱しましょう。特に肉料理は食材の中心部の温度が75℃で1分以上加熱するようにしましょう。

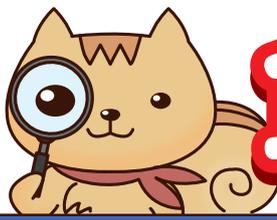
調理器具についても細菌やウイルスが付着している可能性があります。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

大量調理品に関しては中心部まで火が通るようよく混ぜて加熱しましょう。

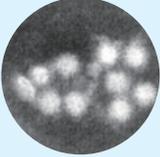
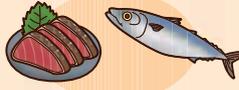
※ノロウイルスは85℃～90℃で90秒間以上の加熱が必要です。



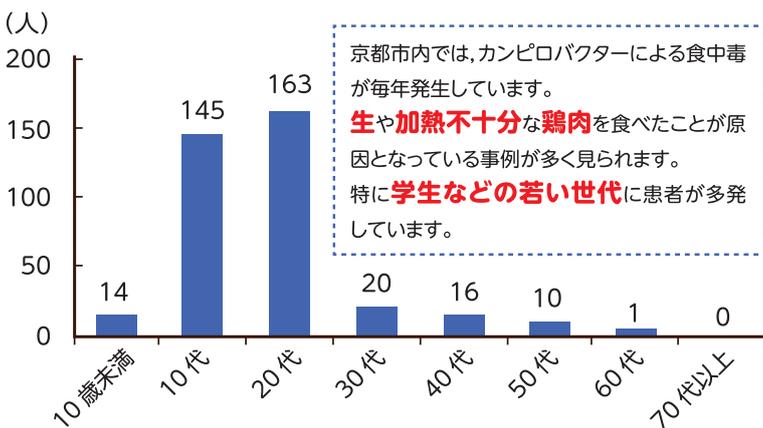
やっつける



食中毒予防早見表

微生物名・特徴	汚染・感染経路	発病までの時間・症状	予防のポイント
カンピロバクター  大気中で発育できない。酸素3~15%で発育。25℃以下では発育できない。 少量菌で食中毒をおこす。 <small>写真出典:食品安全委員会HP</small>	家畜、家さん、ペットなどあらゆる動物が保菌。食肉、特に鶏肉が関係した食品等が原因となることが多い。 	発病までの時間 平均2~3日 症状 腹痛、激しい下痢、発熱、嘔吐、筋肉痛 まれにギラン・バレー症候群	<ul style="list-style-type: none"> ● 鶏肉の生食は避ける。 ● 調理後の器具、手指は十分に洗浄・消毒、乾燥し、二次汚染を防止。 ● 生肉と調理済みの食品は別々に保管。 ● 中心温度 75℃・1分間以上の加熱調理。 
ウエルシュ菌  芽胞を形成し、通常の加熱調理によっても生存する。酸素があると生存できない。 <small>写真出典:食品安全委員会HP</small>	ヒト、動物のふん便。土壌。食肉、魚介類、野菜を使用した加熱調理食品。 	発病までの時間 6~18時間 症状 下痢、腹痛 通常は軽症で1日で回復	<ul style="list-style-type: none"> ● 食肉、魚介類、野菜などの調理では十分熱を通す。 ● 加熱調理後は直ちに短時間で冷却後、低温保存。 ● 弁当、仕出しなどの大量調理は特に要注意。 
O157(腸管出血性大腸菌)  感染症法上の三類感染症に分類される。 熱に弱い。 少量菌で食中毒をおこす。 <small>写真出典:食品安全委員会HP</small>	ウシのふん便。ふん便に直接、間接的に二次汚染された食品。 	発病までの時間 2~7日(平均3~5日) 症状 激しい腹痛、水様性の下痢、血便 小児や高齢者では、溶血性尿毒症症候群(HUS)に注意	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理器具、手指は十分に洗浄・消毒し、二次汚染防止。 ● 低温管理、加熱調理の励行、特に牛肉は中心温度75℃・1分間以上の加熱調理。 
ノロウイルス  人の腸管内でのみ増殖。 食中毒と感染症2つの顔を持つ。 <small>写真出典:国立感染症研究所HP</small>	吐物やヒトのふん便。河口付近で養殖された二枚貝。ヒトからヒトへの感染も多数みられる。 	発病までの時間 24~48時間 症状 嘔吐、激しい下痢、腹痛、頭痛	<ul style="list-style-type: none"> ● 調理器具、手指は十分に洗浄・消毒し、二次汚染防止。 ● 特に個人衛生の徹底。 ● 中心温度 85~90℃・90秒間以上の加熱調理。 ● 消毒には、塩素系の消毒剤が有効。 
アニサキス  寄生虫。 一般的に料理で使う程度の食酢での処理や、食塩、ワサビ等では死なない。 目視で確認可能。 <small>写真出典:厚生労働省HP</small>	魚介類の生食。サバ類からの報告が最も多いが、イワシやカツオ、サケ、イカ等からも検出される。 	発病までの時間 数時間~十数時間 症状 みぞおちに激しい痛み、吐き気、嘔吐	<ul style="list-style-type: none"> ● 60℃・1分間の加熱調理、70℃以上では瞬時に死滅。 ● 調理する際、アニサキスがいないか目視で確認する。 ● 刺身等はよく噛んでから飲み込む。 

京都市カンピロバクター食中毒年齢別患者数
(平成21年4月~平成28年3月)



- **鮮度**にかかわらず**生の鶏肉**を食べるのは控えましょう。
- **加熱**を十分に**行い**ましょう。(75℃・1分間以上)



おあがりス
京都市食の安全安心啓発キャラクター



きっず通信No.1

<保護者宛通信欄>

本日お渡ししました「生活習慣のチェックシート」をご活用いただき、お子様はもちろんご家族皆様の生活習慣を見直す機会にさせていただき、健康な毎日をお過ごしください。



①生活リズム

「早寝・早起き・朝ごはん」の紙芝居をしました。
 本日お渡しした生活チェックシートをもとに、毎日の生活についてお子さまと一緒に振り返ってみてください。
 お子様が全部の項目をクリアしていたらきらきらシールを貼ってあげてください。



②病気の予防

夏場は食中毒等が起こりやすくなります。
 手洗い等をして原因を持ち込まないことが大切です。
 お子さまが自主的に食事前の手洗いや外出から帰った時の手洗い&うがいができるよう声をかけてあげてください。



③歯の大切さ

歯みがきの練習とデンタルフロスの体験をしました。お子さん自身の歯みがきと保護者の仕上げみがきに加え、歯と歯の間の汚れを除去するデンタルフロスは不可欠です！ お家でも是非使ってみてください。

使い方

歯と歯の接触のきつい所は横にスライドしながら通過させ、歯の根元まで糸を引き下げてから、上に引き上げる動作を繰り返し、外側・手前の歯面をこすります。



ホルダー付フロスは水で洗って繰り返し使えます！初めはやりにくいけど、毎日使っているとすぐに慣れるので頑張ってくださいね！

プラークはバイキンのかたまりだよ





きっず通信No.2

<保護者宛通信欄>



手洗いについては「正しい手の洗い方」の用紙も同封しておりますので洗面所など手洗いの際によく見える場所に貼り、ご家族でご活用ください。

むし歯があるとどうなるの？



うまくかめないと
食べ物の
好き嫌いができる

身体の成長

早期に乳歯を失うと
永久歯の生えるスペースが
減ってしまい、
歯並びに影響する

顎や言葉の発達

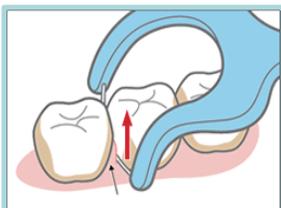
・歯をくいしばれない
・見た目が悪い
・食べるのが遅い

集中力や心の健康

どうしたらむし歯を防げるの？



1 歯みがき



歯と歯の間のおし歯予防には
フロスが必要です。

子どもは1人では
うまくみがけません。
小学生の間も仕上げ
みがきが大切です！



きちんと
みがけているかな

歯ぶらし選びは
合ってるかな

フロスの使い方は
合ってるかな

かかりつけ歯科医にチェックしてもらいましょう！



2 食生活



砂糖が多いお菓子や
ジュースはできるだけ
控えましょう！



規則正しい食生活を
心がけましょう！



食べ物を子ども
ご機嫌取りの
交換条件にしないで！



キシリトール
100%ガムは
おすすめです！



3 フッ化物



エナメル質の
結晶を硬くして
歯を強くします



溶けかけた歯を
修復します



むし菌の活動
を弱めます

- ①フッ化物歯面塗布
かかりつけ歯科医院で
1年に3~4回定期的に塗布
- ②フッ化物配合歯みがき剤
(ジェルやスプレー)
家庭でできる手軽な方法
- ③フッ化物洗口
集団で行ったり、歯科医師
の指示で家庭で
行う方法

かかりつけ歯科医院をつくりましょう！

むし歯は自然に治り
ません。
おかしいな…と思っ
たら、歯医者さんに
相談しましょう。

予防を心がけ、3~4
か月に1回は定期健診
やフッ化物歯面塗布を
受けましょう。

乳歯のむし歯を放っ
ておくと、これから生え
てくる永久歯までむし
歯になりやすくなっ
てしまいます。
しっかり治療してもら
いましょう。





きっず通信No.3

<保護者宛通信欄>

日常生活の中で、お口を使う遊びを取り入れたり、お食事ではしっかりよく噛んで食べるようにしましょう。(目標一口30噛み)
 また、楽しく、賢くおやつを選んで、健康的に過ごしましょう。



～食べる力を育てるために～

<よく噛むとこんないいことがあります！>

顎を発達させて歯を丈夫にします

噛み砕くことで消化を助けます

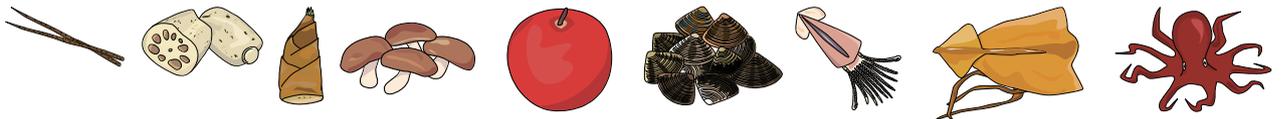
唾液の分泌を良くします

肥満の予防をします



<噛む力を育てるポイント！>

- ☆ 歯ごたえのある、野菜(ごぼう・れんこん・たけのこ・しいたけ・干しいも・切干大根) 果物(りんご)、たこ、いか、するめ、あさり、しじみ、こんぶ、油揚げを食べましょう。



- ☆ カレーやシチューのにんじん・じゃがいも・玉ねぎを一回り大きく切ってみましょう。
- ☆ サラダのきゅうりを少し厚めの輪切りにしたり、乱切りにしてみましょう。スティック野菜にするのも効果的です。
- ☆ 煮物は柔らかく煮すぎないように、野菜炒めは強火でシャキシャキ感を残すように、加熱時間を短縮してみましょう。
- ☆ お口の中に、食べ物が残っている間に飲み物で流し込まないようにしましょう。
- ☆ 「早く食べなさい」を「良く噛んで食べたらおいしいね」の声かけに、たのしく食べましょう。

<おやつは食事の一部と考えましょう>

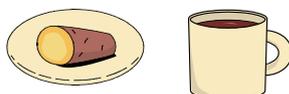
- ☆ エネルギー、カルシウム、ビタミン、食物繊維を補給しましょう。

おやつ为例

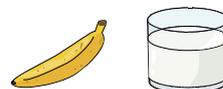
みかんとヨーグルト



ふかしいもとお茶



バナナと牛乳



～遊びながら育てるお口の機能～



こんな効果があります

- 息をとめたり、はいたりできるようになる
- 吹く、吸うができ、吹く強さの調整ができるようになる
- 口を閉じて、噛むことができるようになる（鼻口分離呼吸）
- 息をはける時間が長くなり、一度に話せる長さが長くなる

プープバルーンの作り方

① 準備物



- ・紙コップ
- ・曲がるストロー
- ・傘袋またはビニール袋
- ・はさみ
- ・セロハンテープ
- ・ビニールテープ
- ・目打ち

② 紙コップの底に穴を開ける



目打ちで穴をあけ、鉛筆やドライバー等で穴を広げる。

③ ストローを差してセロテープで固定する



すき間なくテープを貼る

④ 傘袋を紙コップに固定する



ビニールテープでとめる

袋に絵をかくとかわいいよ！

⑤ 袋をコップの中に入れて完成



スチレン球を入れると、より楽しめます！是非一緒に作ってみてください！

～その他の遊び～

- 口でじゃんけん
- あっぷっぷ
- 風車を吹いて回す
- コップに水を入れてストローでフクフク
- 風船をふくらます
- 百面相
- ぶくぶくうがい





きっず通信No.4

<保護者宛通信欄>

食後や寝る前にしっかり歯みがきするよう声をかけてあげてください。
 また、寝る前の仕上げみがきはまだまだ必要です。お子さまとの
 スキンシップとして楽しい時間にしてください。



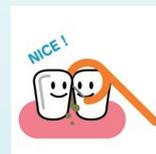
北歯科医師会より

子ども達のむし歯は、近年減少していますが、歯並びが悪くなり、「よく噛まない」・
 「よく噛めない」・「丸呑みしてしまう」など、口の機能がうまく働いていないことが多
 くみられるようになりました。

ご家庭ではお食事の際に「奥歯でしっかり噛もうね」と声をかけてあげたり、お口を使
 う遊びを取り入れたりして、お子様のむし歯予防はもちろん、お口の機能についても日頃
 から注意していただくようお願いいたします。

<お口の健康のためのポイント！>

- ☆ いろんな食品を良く噛んで食べる。
- ☆ 規則正しい生活をして、だらだらと食べない。
- ☆ 食後は食べカスを口の中に残さない。
- ☆ 歯と歯の間はフロスを使おう。
- ☆ 寝る前は保護者の仕上げみがきを。



むし歯にしないお約束は3つ

だらだら食べない

よく噛んで食べる

寝る前はしっかり歯をみがく