

ほけんだより 2月

令和7年2月7日
黒肥地小学校
保健室

2月14日は、バレンタインデーですね。本命チョコ、友チョコ、義理チョコ…世話チョコなんていうものもあるそうです。どれにしようか選んだり、作ったりと、おくる方も、もらう方もワクワクしますね！チョコレートに入っているポリフェノールにはリラックス効果があります。食べすぎには注意して楽しんでください。

おやつ^{たす}の食べ過ぎ^すに注意^{ちゅうい}！

おやつを食べ過ぎていませんか？体がどんどん成長する子どもにとって、おやつは大切です。でも、甘いものやスナック菓子などの食べ過ぎには注意して！

おやつは、食事と食事の間の栄養補給のためのものです。年齢や性別、活動量によって変動しますが、だいたい1日にとるエネルギーの約1割がよいといわれています。小学生（3～4年生）の場合、およそ1日200kcalまでです。

おやつを食べ過ぎて「夕ごはんが食べられない～！」ということにならないよう、上手におやつを食べましょう。

おやつ^いのミニクイズ

以下のおやつは200kcalかな？ ○か×で答えてね。

① ポテトチップス
1袋分



② どらやき
1個分



③ アイスcream
(小さいカップ)2個分



【答え】①×（1袋で約300～350kcal）②○
③×（アイスcream（小）1個で約200kcal）

生活習慣病を防ぐために今からできること

食習慣^{しょく しゅう かん}



一日3食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。不足しがちな野菜も忘れずに！

一方、糖分や塩分、脂質についてはとりすぎに注意することが大切です。

睡眠習慣^{すい めん しゅう かん}



睡眠は体だけではなく心の健康にも関わってきます。やはり早寝早起きが基本です。

スマホなどに夢中になってやふかしをすることがないようにしましょう。

運動習慣^{うん どう しゅう かん}



なかには運動が苦手な人もいます。

その場合は家事を手伝ったり、なるべく階段を使うなどして、日ごろからこまめに体を動かすクセをつけましょう。