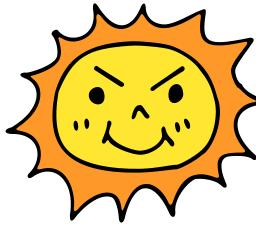


おひさま

大浜小 保健だより
令和7年2月3日 NO.10



2月の保健目標：明るく楽しい学校生活を送ろう！



よく眠る。ために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれません。

ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

●寝る部屋は暗くする



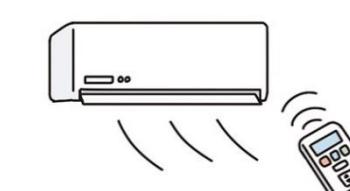
●寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



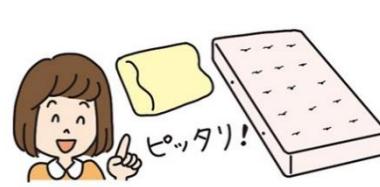
●寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



●寝る部屋の温度を調節する (冬は19~22°C、夏は23~26°Cぐらい)



●自分に合う寝具 (布団やまくら)を使う



こころも からだも パワーアップ!!

あさひ 朝日をあびて体内時計もリセット！

おやつの食べ過ぎに注意！

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。

イライラ 不安を感じたら



さむ 寒い冬 すす 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。



朝 食を食べる
寝ている間に低下した体温が上がりります。脳も活性化！



カラダを動かす
筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。



ゆぶね 湯船につかる
ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。

おやつのミニクイズ

いか 以下のやつは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 アイスクリーム
(小さいカップ)2個分



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