

# 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



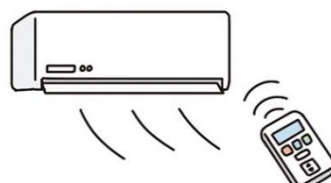
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 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℃、夏は23～26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具  
(布団やまくら) を使う



- 着心地がよいパジャマを着る



## おやつ

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



まずはお腹のあたりを意識してゆっくり深呼吸。自律神経が整って、スッと気分が落ち着きます。



朝日をあびて体内時計もリセット！

# こころも からだも パワーアップ!!

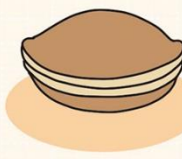
## おやつのミニクイズ

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)

## 寒い冬 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。



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。