

げんき! やちわっこ



やちわしやう
八千挈小
ほけんだより
No. 3
令和2年5月15日
文責: 杉本

がつ ほけんもくひやう せいかつ ととの
5月の保健目標 生活のリズムを整えよう。

きやうこう ほけんしんたん がつき えんき しんでんす ねん にやうけんさ
休校が伸びているため、健康診断は2学期に延期になりました。心電図(1.4年)、尿検査は1
がつき じつし みてい がっこう さいかい しりよく ちやうりよくけんさ おこな
学期に実施できるかもしれませんがまだ未定です。学校が再開したら視力・聴力検査を行います。

おやつレッスン始めるよ♪

みんなの大好きなおやつ。1日に食べても良いおやつは200~250kcalです。おやつには、砂糖がたくさん入っているものや、食べすぎると太りやすくなるものもあります。休校中食べ過ぎていませんか?食べる量と内容を選んで食べましょう。

きやう えら かんが 今日のおやつ。どのおやつを選べばよいか考えてみよう

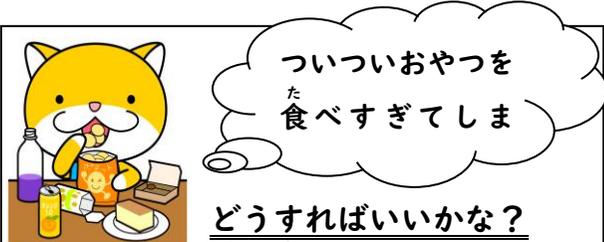
ルールはひとつ: 200~250kcalにします。
たくさんの種類を食べたいときは、量を半分にしたりするといね。



チョコレート菓子 <p>404キロカロリー</p>	菓子パン <p>305キロカロリー</p>	アイスクリーム <p>233キロカロリー</p>	ハンバーガー <p>241キロカロリー</p>	スナック菓子 <p>600キロカロリー</p>
ドーナツ <p>348キロカロリー</p>	プリン <p>101キロカロリー</p>	チョコレート <p>390キロカロリー</p>	ヨーグルト <p>68キロカロリー</p>	みかん <p>46キロカロリー</p>
バナナ <p>112キロカロリー</p>	ショートケーキ <p>301キロカロリー</p>	キャンディ <p>390キロカロリー</p>	せんべい <p>1026キロカロリー</p>	フライドポテト <p>327キロカロリー</p>

* カロリーゼロの飲み物でも甘く感じませんか? 「カロリーゼロ」「カロリーひかえめ」の秘密知ってる? *

カロリーゼロでも甘いのは、砂糖とは違う甘味料が使われているからです。500mlのペットボトルあたり25Kcal未満なら「カロリーゼロ」と表示されます。500mlあたり100kcal未満なら「カロリーオフ」と表示されます。本当にカロリーゼロの飲み物はお茶や水です。



どうすればいいかな?

- ①おやつの時間を決める
食べる時間をはっきり決めることが大切です。
「帰ってすぐ食べる」「夕食後食べる」など
- ②おやつの量を決める
おやつのカロリーを知って何をどれだけ食べるか考えて食べましょう。
200~250Kcal以内にします。
くだもの果物やおいもなどを食べるのもおすすめ。
- ③飲み物も考える
飲み物はジュースではなく、麦茶や牛乳を選びましょう。



新型コロナウイルス感染症予防について

- 休校中も体温を測ります。
いつもより体温が高いときや、せき、鼻水、だるい、いつもとちがうにおいやあじがする時には、おうちの人に言いましよう。
- 家の外に出るときは、マスクをしましよう。
- 人が集まる場所には行きません。
- 運動や散歩などを行うときは、おうちの人と相談して行いましよう。



ある日のできごと

この前の登校日に、3~6年生にアンケートに答えてもらいました。少し紹介します。外に出られない日々が続いていますが、「その中でも最近一番楽しいことは?」という質問に圧倒的に多かった答えは、やはり、テレビ・まんがやゲームでした。その他に、3年生は、バトミントンやトランプ等、家でできる遊びを書いている人が多かったです。4年生は、サッカー・自分の部屋のリフォーム・昼ごはんを自分で作る、マジックの練習、きょうだいで遊ぶなど、5年生は、おかしやパン作り、たくさん本を読むことなど、6年生は、スポーツ、筋トレ、生き物のお世話などの家でできない楽しみを見つけている人もいました。

「むしゃくしゃしたり、いらいらすること」もある人もいます。いつもの生活でないので、困っていること不安なことがある人は、登校日に保健室に相談に来てください。まっています。

こんげつ こは
今月のまほうの言葉

やってみて「ダメだ」とわかったことと、はじめから「ダメだ」と言われたことは、違います。(イチロー)