

ほけんだより 2月

令和7年2月6日
千代田東部小学校
保健室

ぽかぽかと暖かい日差しが出たかと思えば、寒風が吹き、やっぱりまだ寒いなあと感じる2月。気温差で体調を崩しやすい時期です。本校は、今のところ、インフルエンザ等の流行は見られませんが、気温が低いとウイルスにとって好ましい環境となります。毎日の手洗い・うがいや加湿、換気など、予防にもいっそう集中的に取り組んでいきましょう。

2月の生活朝会で『**手洗い・うがい**』について話をしました。冬は感染症が流行しやすいです。

手洗い・うがいをして自分で予防をしましょう！

手を洗わないでいると…

病気を引き起こす細菌やウイルスは、手についてから口、目、鼻などを通じて体の中に入っていきます。手をきちんと洗わずに食事をしたり、目や鼻をさわったりすることで、病気にかかる可能性が高くなります。



覚えよう！ やってみよう！

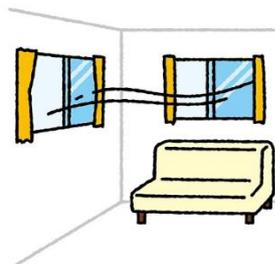
寒い季節の健康生活のために



部屋の中と外、気温に合わせて衣服を脱ぎ着して調節する。



外から帰ってきたときや食事の前には石けんで手洗いする。



部屋の空気が汚れる前に換気を。窓やドアを2箇所開けるのがコツ。



「寒さ」もストレス。楽しいことをして、ストレスをためない心がけを。

ねんせい ぼうえん やくぶつらんようぼう うれしきょうしつかいさい 【6年生】防煙・薬物乱用防止教室開催

1月22日に、学校薬剤師の山口先生に防煙・薬物乱用防止教室をしていただきました。

スライドやDVDを視聴しながら、楽しく学ぶことができました。たばこには、多くの害があり、周りの人にも大きな影響を及ぼすということや、薬物乱用には依存性があること、誘われても絶対に使ってはいけないことなどを学びました。



保護者の方へ

保健室で貸出している、体操服やポロシャツが古くなっています。小さくなって買い替えをした際に、不要なものがありましたら保健室に寄付していただくと助かります。

よろしく願いいたします。

- ・体操服(上着・ズボン)
- ・ポロシャツ半袖・長袖

おやつちゆう いの食べ過ぎた すに注意!

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。

おやつちゆうのミニクイズ

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)