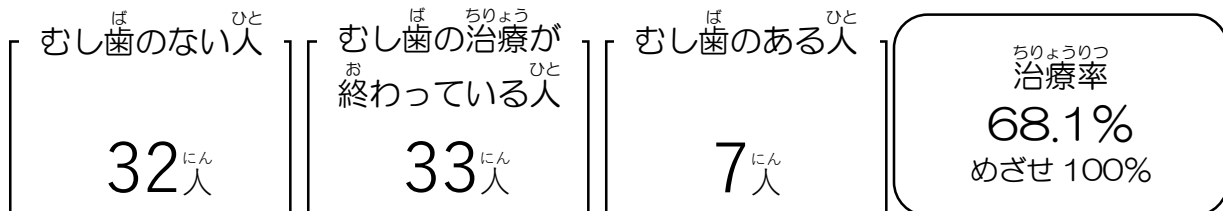




令和7年2月5日(水)
 阿久根市立折多小学校
 ○おうちのひととよんでね

2月は、まだまだ寒い時季。まだ日が短く、夕方にはすぐ暗くなることもあって、どうしても家の中や部屋ですごす時間がながくなっていませんか？外での運動や遊びでからだを動かすことは、「早ね・早起き・3食食べる」といった生活リズムとつながりがあるほか、からだや心の成長のためにも大切。外に出ることがむずかしい時は、おうちの手伝いなど、家の中でできることをがんばってみてくださいね。

○折多小のみんなの口の中の様子はどうでしょう？（2月6日現在）



7つのまちがいをさがそう



～今月の保健目標～

かぜやインフルエンザの予防しよう

- ・ 手洗い・うがい・換気の習慣を身に付けよう
- ・ 「早ね早起き朝ごはん」で体調を整えよう

まだまだ寒さが続きます!

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりとふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。

湯船につかって体を温めよう

部屋は暖かく、外は寒い。そのような気温差は自律神経を乱します。自律神経のバランスが乱れると血流が悪くなって体が冷えやすくなり、逆に、体を温めると全身の血流が良くなって自律神経が整いやすくなります。湯船につかると、体が温められて血流が良くなる上に、水圧によるリラックス効果も得ることができます。1日の終わりにゆっくり湯船につかって、自律神経の乱れをリセットしてみましょう。

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が。

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



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



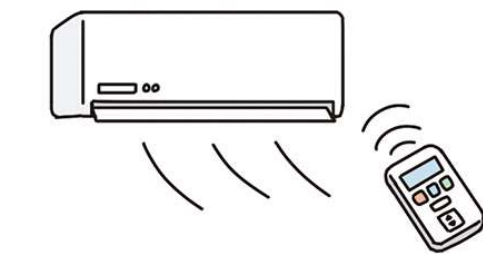
- 自分に合う寝具 (布団やまくら) を使う



- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る部屋の温度を調節する (冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



- 着心地がいいパジャマを着る



おやつを食べ過ぎに注意!

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。

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)