

# 2月のほけんだより

九度山小学校 保健室

2023. 2. 3

No. 14

～おうちのひとといっしょによんでね～



2月4日は立春です。少しずつあたたかくなり、春を感じはじめるころだと言われています。また、ちょうど花粉が飛びはじめる時期です。今年の花粉尘状況は昨年よりも多くなると言われています。早めに花粉対策をした方がよいでしょう。花粉症予防の基本は、「ウイルス対策と同じ「うがい・てあらい・マスク」をすることです。

2月3日は節分です。みなさんは節分に豆まきをしますか。豆まきは、季節の変わり目におこりやすい病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式です。福がたくさん来ると良いですね☆

## 間食について

子どもは、肥満度20%以上を肥満と位置づけられています。身体計測の結果から、肥満傾向の児童が増加しつつあります。今一度おやつの量や内容などについて見直しましょう！

## ～生活習慣病を予防するために～

みだれた生活習慣を続けていると発症する病気のことを生活習慣病といいます。糖尿病や高血圧などを引き起こします。



自分の生活習慣のチェックをしてみよう！

一つでもチェックがあった人は、意識して改善するよう心がけよう。

あまいものをよく食べたり、飲んだりする  
(アイスクリームやジュースなど)

塩分の多いものをよく食べる  
(スナック菓子やカップラーメンなど)

脂肪分の多いものをよく食べる  
(揚げ物やケーキなどの洋菓子)

運動不足である  
(からだを動かす機会が少なく、ゲームばかりしている)

睡眠不足である



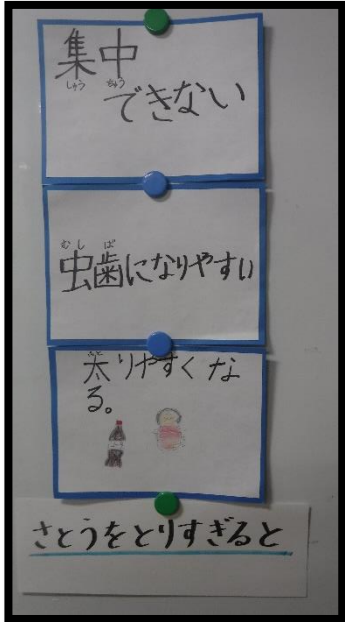
さとう りょう わ じどうはんばいき ほけんしつまえ  
 ☆砂糖の量が分かる自動販売機が保健室前に☆

普段飲んでいるジュースの中にどれだけ砂糖が含まれているのか、考えたことはありますか。  
 全部飲むと1日にとって良い砂糖の量（25グラム）を超えてしまうことも。



ほけんたいいくいいん  
 保健体育委員のみんなで作った  
 ので見にきてね☆

実際に袋に砂糖を入れて見えるようにしました



- 砂糖を取り過ぎると
  - ・集中できない
  - ・虫歯になりやすい
  - ・太りやすくなる
- こんなことに気をつけよう
  - ・コップに取り分けて1日で全部飲まないようにする
  - ・砂糖の少ない飲み物を選ぶ
  - ・水分補給はなるべくお茶か水でとるようにする



親切のきっかけは...



あ る調査によると、子どもが「親切をすることができたきっかけとなった人」の第1位は**お母さん**。父親や兄弟、祖父母も含めると、回答者全体の3分の1になります。お年寄りや体の不自由な人を手助けしていた様子を見て「自分もこうなりたい」と感じた、とのこと。

また、第2位は**初めて会った人**。知らない人が電車やバスで席をゆずっているところを見かけ「次は自分もがんばろう」と思う子が多いようです。

私たちが思っている以上に、子どもたちは大人を見ています。そして、その姿が与える影響は大きいのですね。

