ほけんだより　2月号

小幡小学校
R6．2．1
No.１１

２月に入り寒さが厳しい毎日が続き、空気の乾燥もとても進んでいます。冬期も水分補給のために水筒の持参にご協力お願いいたします。

また、新型コロナウイルス感染症の第１０波やインフルエンザの流行も懸念されています。感染症によって出席停止期間が異なっていますので、新型コロナウイルスやインフルエンザ等感染症にかかった際は、学校へご連絡お願いいたします。

２月の保健目標
「身の回りの清潔に心がけよう。」
「身の回りの安全に気をつけて生活しよう。」

～２月の保健行事予定～

日にち	行事	対象者
２月　２日（金）	清潔検査	全学年

からから空気からのどを守ろう

①マスクをつける！

マスクは温かく湿った息が出て行くとき、ふたのような役目をしてのどを守ってくれます。ウイルスなどが体に入るのを防ぐ以外の効果もあります。

②水分補給をこまめに！

冬は汗をかかなかったり、トイレが近くなってしまうから水分をあまり取らないことはありませんか。実は冬の水分補給はとても大切です。のどが渇いた、イガイガする、痛いと感じる前にしっかり水分をとりましょう。

③うがいも忘れずに!

うがいは、のどを刺激して血の巡りをよくしてくれたり、潤いを与えてくれたりします。手を洗うとき、うがいも忘れずするようにしましょう。

④首をあたためる！

のどを守るためには寒さ対策も必要です。特に登下校の時間は、１日の中で気温が最も低いことが多いので、タートルネックの服や、マフラー、ネックウォーマーなどでしっかり防寒しましょう。

１月身体測定を行いました

	身長（男子）	体重(男子)	身長(女子)	体重(女子)
1年生	１２１．１㎝	23.2kg	１２０．３㎝	２３.2kg
2年生	１２６．９㎝	28.4kg	１２６．４㎝	２６.0kg
3年生	１３３．３㎝	３４.8kg	１３１．６㎝	２９.5kg
4年生	１３６．０㎝	３２.5kg	１３９．２㎝	３７.1kg
5年生	１４５．４㎝	４８.9kg	１５１．８㎝	４７.8kg
6年生	１４９．０㎝	４８.3kg	１５２．８㎝	５０.1kg

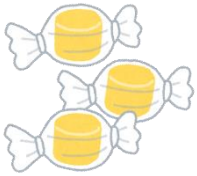
みんな大好き「おやつ」のはなし

身体測定の際に、子どもたちが大好きな「おやつ」の話をしました。「おやつ」を食べることを楽しみにしている子は多いと思います。「おやつ」にはリラックス効果や心の栄養になるなどいい面もあります。しかし、食べ方によっては健康を損なってしまうため、約束を守って食べるようポイントを伝えました。下記のことを参照にお家での約束を再確認してみてください。

●量を考えて食べる。
- １日に食べていいおやつは約 200カロリー。
- 砂糖、塩、脂肪の取り過ぎに注意する。

●内容を考えて食べる。
- お家の人と成分表を見て食べる。
  ※成分表にはカロリーや食塩相当量、脂質の量などが記載されているので、参考にする。
- 食事で足りなくなりがちな栄養を補給する。

栄養を補給するオススメのおやつ



●ビタミン補給　フルーツ
バナナ（約８６キロカロリー）、みかん（約３４キロカロリー）
りんご（約８１キロカロリー）
●カルシウム補給　ヨーグルト、チーズ、小魚、牛乳
●食物繊維補給　さつまいも、ドライフルーツ
●カルシウム、ビタミン補給　豆乳、きなこ

普段のおやつとオススメのおやつをうまく組み合わせたりして、無理のない範囲で取り入れてみてください。