

ほけんだより

2月

小山城南小学校 保健室

休み時間には、なわとびを持ってみんなが一生懸命練習している姿が見られます。なわとび大会に向けて、練習を重ね自分のベストを目指しましょう！けがをしないように安全に気を付けて練習をしましょう！

体をきたえて予防しよう！

次の3つに気を付けて感染症を予防しましょう！！
自分の健康は自分で守れるようになりましょう！！

- ① こまめにしよう！手洗い・うがい・手指消毒！！
- ② 窓を開けて！空気をすべて入れ換えよう！
- ③ マスクをつけて！口と鼻をバリアしよう！



花粉症のひとが発熱した場合には、かぜの合併を疑います。黄色や緑色の鼻汁が続く場合には、かぜから副鼻腔炎になっている場合があります。頭痛や頬の痛み、目の奥の痛みを伴う時は注意が必要です。※症状がみられた場合には、早めに治療を始めることが大切です。

〈保護者の皆様へ〉

色覚検査は、学校における定期健康診断の必須項目ではありませんが、学校内で必要に応じて検査することは認められています。本校でも、児童と保護者の希望により、同意を得たうえで実施しています。検査を希望される場合は、連絡帳で担任までご連絡ください。検査の結果、医師の診断が必要な場合は、眼科の受診をおすすめいたします。

対象者：希望者（以前実施した児童は除く）

申込み期間：2月14日（金）まで

実施期間：2月下旬～3月上旬



学校保健委員会がありました！

12月10日、学校医の永山先生、学校歯科医の斉藤先生、学校薬剤師の阿久津先生、PTAの方々、健康推進員さんをお迎えし、6年児童及び教職員の参加のもと学校保健委員会が開催されました。今回は、「間食と運動」をテーマに、健康増進課保健師の渡辺様からご講話いただき、各クラスで話し合いも行われました。感染症対策のため各教室でオンライン方式での学校保健委員会としました。

間食と運動に関するアンケートを6年生に行い保健委員会児童が発表しました。

●おやつのお取り方のポイント！●

★おやつの選び方★

おすすめしたい
栄養のあるおやつ

果物や牛乳
乳製品 おにぎり いも類

★おやつの量★

一日分の量・・・エネルギー200kcalを越えないようにすることが望ましい

エネルギーのめやす

200 キロカロリー(kcal)以内

おにぎり・・・1個(100g) 168 キロカロリー

ポテトチップス・・・1/2～1/3袋

板チョコレート・・・1/2枚

★食べる時間★

おやつの時間を決め、食事に影響のない時間に食べましょう。

食事の直前×

寝る前×

食べる時は、テレビを見たりゲームをしたりしながら食べないようにしましょう！

●運動について●

毎日、合計60分以上、体を動かすことがおすすめです！

体育の授業の他、休み時間や放課後に、外で遊ぶ時間をもてると良いででしょう。運動が苦手な人も、少しでも体を動かすことを意識しましょう。



よく食べている
おやつトップ3

1位 スナック類

2位 アイス類

3位 チョコレート類

アンケート結果から

お菓子の袋の後ろにカロリーが書いてあるので、チェックしてみましょう！

原材料名をみると、そのお菓子が何からできているのかわかります。多く入っている順に書いてあります。