

ほけんだより

不動岡小学校
2023. 2. 1

2月は1年のうちで最も寒い時期です。夕方にはすぐ暗くなることもあり、どうしても家の中ですごす時間が長くなります。ずっとこもりがちな生活を続けていて「からだがなんとなく重い」「しばらく外で遊んでいない」という人も多いのではないのでしょうか。外での運動や遊びで体を動かすことは、正しい生活リズムとつながりがあるほか、体や心の成長のためにも大切です。天気の良い日は、ぜひ外で体を動かしてみましょう。



引き続き御協力をお願いします。

【重要】8時まで、体温及び出欠席等の入力をお願いします。

これまで御協力いただいていた健康観察カードに変わり、お子様の体温及び出欠席（遅刻・早退）の連絡を、入力フォーム（Google フォーム）に変更されています。御協力いただきますようお願いいたします。朝、お子様の体温を入力する際に前日の夕方の体温もあわせて入力してください。
※1月16日より、創立150周年記念校内持久走大会の練習の参加確認も併せておこなっています。入力をよろしくをお願いします。



花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症

- くしゃみが発作的に連続して出る
- 透明でサラッとした鼻水
- 熱はないか、あっても微熱
- 目のかゆみや、涙が出る
- 昼から夕方にかけて症状が強くなる
- 症状が2週間以上続いている

カゼ

- 時々くしゃみが出る
- 黄色く、ねばりけのある鼻水
- 微熱や高熱がある
- のどに痛みがあったり、せきが出る
- 時間に関係なく症状が出る
- 症状は数日でおさまる



子どもの肥満に要注意!!



3学期に身体計測を行いました。今年度は、4月から1月にかけて、体重が大幅に増えた子どもたちがいました。その結果が下の表になります。



2月1日～7日は
生活習慣病予防週間

現在、子どもたちの生活習慣病、あるいは生活習慣病予備軍が増えていると言われています。

6歳から15歳の小中学生では肥満児がこの20年間に増加傾向にあります。小中学生の肥満の多くが成人肥満になり、糖尿病・高血圧・心筋梗塞・脳梗塞などに早くからかかりやすくなると言われています。食生活や運動量などを見直してみましょう。



太りにくい生活習慣

3つの柱



食事

▶主食、主菜、副菜を組み合わせよう

- 主食 お米、パン、麺など
- 主菜 魚、肉、たまごなど
- 副菜 野菜、いも、海藻など

▶野菜をたくさんとろう【目標：1日350g】

- 100gの目安
- トマト1個
 - ニンジン 1/2本
 - ブロッコリー 1/2株

▶果物を毎日とろう【目標：1日100g】

- 100gの目安
- バナナ1本
 - リンゴ 1/2個
 - みかん1個

朝食を食べる、間食や夜食を控える、よくかんで食べることも、肥満予防には重要です。



睡眠時間は
8時間を
目安にしよう

十分な睡眠をとるためには、生活リズムを整えることが大切。「朝、決まった時間に起きる」「夜ふかししない」を心がけましょう。



運動

毎日
60分以上
体を動かそう

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。運動はストレス解消や風邪予防にも効果的です。無理なく楽しめる運動習慣をつけましょう。