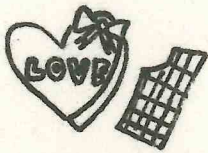


ほけんだより2月

バレンタイン号



保健委員会 ねね作

令和4年2月14日（月）禾生第二小学校 保健室

2月も半分以上が過ぎました。まだまだコロナの感染状況が心配される場所です。一人ひとりが気を引き締めて、できる感染対策をしっかりとしましょう。ですが、この状況下ですので、いつでもだれが感染してもおかしくありません。相手のことを考えた言動が大切です。さて今日はバレンタインデーです。今月のほけんだよりでは、バレンタインならではの内容をお伝えします。

お菓子のカロリーどれくらい？



人が生きるのに必要なエネルギーのことをカロリーと言います。カロリーは食べ物から摂取しますが、1日に摂取しているカロリーは決められています。みなさんはおやつにどんなものを食べていますか？食べ物のパッケージにはカロリーがのっています。カロリーを意識しておやつを選んでみてください。

1日に摂取しているカロリー（1日のごはん・おやつ合計）

	男子	女子
低学年	1550～1850 キロカロリー	1450～1700 キロカロリー
高学年	2250～2600 キロカロリー	2100～2400 キロカロリー

白米（子ども用ちやわん1ぱい）



168キロカロリー

 336キロカロリー	 299キロカロリー	 279キロカロリー	 366キロカロリー	 225キロカロリー
 112キロカロリー	 45キロカロリー	 1まい25キロカロリー	 59キロカロリー	 0キロカロリー

チョコレートで健康に？

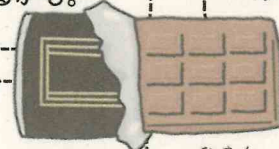
チョコレートの中に含まれているカカオポリフェノールには、身体にいいことがたくさんあるのです！

脳の働きをよくする

宿題や勉強をするときにチョコレートを食べると、集中力や記憶力が高められるかも。

ストレスをおさえる

つかれたときやイライラしたとき、気分が落ち込んだときにチョコレートでリフレッシュ。



はだをきれいにする

はだのくすみ・しみ・たるみを防ぐだけでなく、はだの水分量が増えるなど、美肌効果が。

でも食べすぎは...

- 肥満や病気の原因に
- むし歯の原因に



※たくさんもらっても食べ過ぎにはご注意ください！



「好き」という気持ち

いろんな好きがあると思います。「好きな友達」、「好きな人」、「好きな家族」。



忘れないでほしいのは、「好き」という気持ちは自分だけでなく、相手の心や体を大切に考えること。自分の気持ちだけでは相手を傷つけることもあるのです。



相手が嫌がることしたり、言ったりしない



自分の考えや気持ちを相手に伝える



考えや気持ちの違いを知り、お互いを大切にする



保護者のみなさまへ

毎朝の検温と健康観察へのご協力ありがとうございます。現在、毎朝玄関で健康観察カードのチェックをしています。毎日6名ほど検温忘れやカード忘れ、印鑑忘れの児童がいます。特に月曜日は多くなっています。朝の忙しい時間かと思いますが、お子さんの健康のためにも、必ずお家で検温と健康観察をしていただけますよう、よろしくお願いいたします。