小平市立小平第四小学校
校長　早川　和男
養護

寒さが厳しい日が続いていますが、中休み、昼休みは元気に外で遊んでいる姿が多くみられます。元気な時は、外で体をたくさん動かして、体力・免疫力のアップにつなげたいですね。１月はかぜやインフルエンザのお休みは少なめでした。しかし、まだまだ冬の時期は感染症に気を付けなければいけないので引き続き、体力アップ・手洗い・うがい・生活習慣に気を付けながらかぜに負けない体をつくっていきたいものですね。また、１月の生活リズム週間のご協力もありがとうございました。保護者の皆様のコメントや声掛けがこどもたちの励みになっているかと思います。

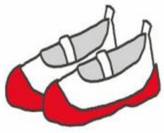
アレルギーについて

２月２０日は「アレルギーの日」、１７日～２３日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の２人に１人はアレルギーがあると言われています。アレルギーが関係する病気には、花粉症、アレルギー性鼻炎、ぜん息、アトピー性皮膚炎、食物アレルギーなどがあります。鼻水やくしゃみが止まらないなど、「アレルギーかな？」と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法などについてお医者さんに相談しましょう。

うわばき・バスタオルの寄付のお願い

小さくなって履けなくなった「うわばき」がありましたら、貸出用に寄付していただけたらと思います。特に、中、高学年用の２２センチ以上のものを寄付いただけると助かります。また、避難訓練時などにうわばきのまま外に出た時に、バスタオルを昇降口に敷き、汚れ落としに使用しています。ご家庭で不要となりましたバスタオルがありましたらあわせて寄付していただけたらと思います。

担当：養護



児童の皆さんへ　2月の保健目標

空気の入れかえをしよう

おやつの食べ過ぎに注意!

おやつを食べ過ぎていませんか？　体がどんどん成長する子どもにとって、おやつは大切です。でも、甘いものやスナック菓子などの食べ過ぎには注意して！

おやつは、食事と食事の間の栄養補給のためのものです。年齢や性別、活動量によって変動しますが、だいたい１日にとるエネルギーの約１割がよいといわれています。小学生（３～４年生）の場合、およそ１日 200kcal までです。

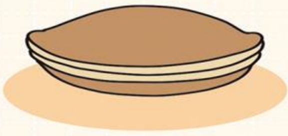
おやつを食べ過ぎて「夕ごはんが食べられない～！」ということにならないよう、上手におやつを食べましょう。

おやつのミニクイズ

以下のおやつは 200kcal かな？　〇か×で答えてね。

① ポテトチップス 1袋分

② どらやき 1個分



③ アイスクリーム （小さいカップ）2個分

［答え］ ①×（１袋で約 300 ～ 350kcal）　②〇
③×（アイスクリーム（小）１個で約 200kcal）

寒い冬 進んで「体温」を上げてみよう！

体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。健康のために以下のことを実行してみよう。

朝食を食べる

寝ている間に低下した体温が上がります。脳も活性化！

カラダを動かす

筋肉が熱を作ります。掃除など進んでお手伝いしましょう。

湯船につかる

ぬるめのお湯に長めにつかって心身ともにリラックス。