



ほけんだより

R5.12
芝生小

12月になり、寒さが厳しくなってきました。新型コロナウイルスやインフルエンザ、風邪、
感染性胃腸炎などいろいろな感染症が流行しやすい時期です。生活リズムをきちんと整えて、
手洗いや手指の消毒、換気などの感染症対策をしっかりとしましょう。

うまきたえて 感染症を予防しよう！

う がいをする

ガラガラうがいで、のどの奥についた細菌やウイルスをやっつけよう。



ま すくをつける

マスクをつけることで飛沫による感染や、のどの乾燥を防ぐ効果があるよ。



く うきを入れかえる

風が通るように窓を2か所以上開け、汚れた空気ときれいな空気を入れかえよう。



き そく正しい生活をする

早寝早起きをしよう。寝る前のSNSは控えて質のよい睡眠をとろう。



た ிரியくをつける (運動をする)

昼間はしっかり体を動かして体の免疫力を高めよう。



え いろいろバランスのよい食事をする

好き嫌いせず何でも食べて、丈夫な体をつくろう。



て あらいをする

石けんをつけて、30秒以上ていねいに手を洗おう。



おやつのとり方を考えよう！



11月28日(火)に保健集会を行いました。おやつアンケートの結果から、芝生小学校ではおやつを食べる時間や量を決めている人は半数以下で、スナック菓子やチョコレート、グミなど砂糖や油、塩が多く含まれているおやつを好んで食べていることが分かりました。そこで、保健集会で、おやつのとり方について考えました。

おやつはおいしくて楽しいものですが、食べすぎてしまうと、むし歯や肥満になったり、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の原因になったりすることがあります。



おやつのとり方のポイントを紹介します！

1 時間を決めよう！



おやつはごはんの2時間前までに食べおわろう！

好きなときにだらだら食べていると、お腹がいっぱいでごはんが食べられず、体に必要な栄養が足りなくなるよ。
おやつを食べるときは、15時に食べる、15分間だけに
する、など具体的に時間を決めるといいね。

おやつ1日の量のめやすは、200キロカロリー！

おやつを買うときや食べるときに、袋や箱に書いている「栄養成分表示」を見てみよう。1袋や1箱ぜんぶ食べると200キロカロリーを超えてしまうときは、おやつをお皿に取り分けて、食べすぎないように気をつけよう。

2 量を決めよう！



3 種類を考えよう！



おやつで、赤・黄・緑の栄養をとろう！

市販のおやつには、砂糖や油、塩が多く含まれていて、とり過ぎると、むし歯や肥満、生活習慣病の原因になるよ。
たまには手作りのおやつや、みなさんの体に必要な栄養がとれるおやつを選んで食べてみるのもいいね。