



令和7年2月6日（木） 大泉町立北中学校 保健室

## まだまだ寒さが続きます！

今年の立春は2月3日。こよみの上では「春」が来たのですが、まだまだ寒いですね。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツをはいたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にいると、運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりとふき、水分をとりましょう。そのときは、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物をとるようにしましょう。

## よく眠るために

今日も、朝から元気ですか？ すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、すいみん時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりするのかもしれません。ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

●寝る部屋は暗くする



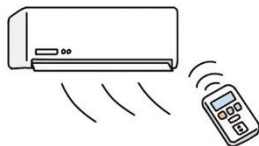
●寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



●寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



●寝る部屋の温度を調節する  
(冬は19～22℃、夏は23～26℃ぐらい)



●自分に合う寝具  
(布団やまくら)を使う



●着心地がいいパジャマを着る



## おやつを食べ過ぎに注意！

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？ ○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cream  
(小さいカップ)2個分



【答え】①×（1袋で約300～350kcal）②○  
③×（アイスcream（小）1個で約200kcal）



手洗い・うがいをする



人混みを避ける

風邪

インフルエンザ  
流行中！



マスクをする



規則正しい生活をする

寒くて空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行りやすいです。自分でできる対策をしましょう。

7つの間違いを探そう！



答えは保健室前の掲示を見てね！



けんこう　ひ  
健康は日ごろの  
せいかつしゅうかん  
生活習慣から

