

~2月の保健目標~

外で元気に遊ぼう



少しずつ春に近づいてきましたが、まだまだ寒さが厳しい時期です。水道の水が冷たく、手を洗うのをためらってしまう人もいらっしゃるかもしれませんが、感染症対策のためにも、しっかり手を洗いましょう。



砂糖と摂りすぎえていませんか??

みなさんは普段、どんな飲み物を多く飲みますか？スポーツドリンクやお茶、ジュースなど色々な飲み物があります。特に甘くておいしいジュースは、そのおいしさのあまりついたくさん飲んでしまうことがありますよね。今回は、飲み物の中にどれくらいの砂糖が入っているかを紹介します。4gの角砂糖で計算すると・・・

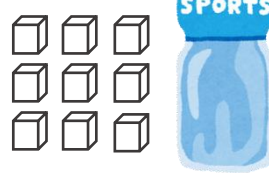
お茶
0個



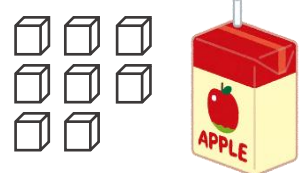
ヤクルト
2個



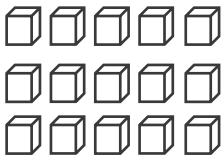
スポーツドリンク
9個



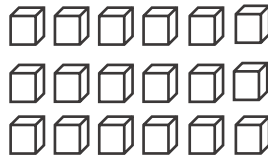
りんごジュース
8個



コーラ
15個



カルピス
18個



WHO(世界保健機関)では、砂糖は1日平均25g以下がよいとされています。25gは角砂糖約6個分です。飲み物1本でもすぐに超えてしまいますね。

★どうして砂糖のとりすぎはダメなの??

①むし歯になりやすい

むし歯は砂糖が大好きです。砂糖を材料にむし歯のもとになる酸を作ります。



②肥満につながる

砂糖のとりすぎは、カロリーのとりすぎになります。カロリーは体を動かす大切なエネルギーですが、運動などで消費できないと体たまって、肥満につながります。





かふんしょう きせつ 花粉症の季節がやってくる！

花粉がそろそろ飛び始めます。2月といえば「スギ花粉」です。花粉症の人は、花粉に悩まされる時期です。これまで花粉症ではなかった人も、大量の花粉に出会うと、花粉症になる可能性があります。花粉症が本格的に流行する前に、花粉症の知識をつけ、花粉に備えましょう！

しょうじょう 症状



くしゃみ
のどのかゆみ



めのかゆみ
じゅうけつ
充血・はれ



はなみず
鼻水
はな
鼻づまり



がいしゅつ 外出するときは??



マスクを付ける



はな くち はい
★鼻や口から入る
かふん りょう すく
花粉の量を少なく
する。



ぼうし
帽子をかぶる

うわぎ き
上着を着る

かふん かみ け つ ふせ
★花粉が髪の毛に付くのを防ぐ。



かふん つ
★花粉の付きにくい、
ツルツルやスベスベ
した素材の上着を着る。

いえ かえ 家に帰ったら??

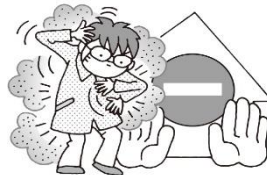


てあら
手洗い

うがい



せんかん
洗顔



ど まえ かふん ほう お
ドアの前で花粉を払い落とす

かふんしょう ひと
花粉症じゃない人も、
はい まえ ほう お
入る前に払い落としま
しょう。あなたの思いや
りが誰かのために
になります。

はな おく なが
★鼻の奥やのどに流
かふん と のぞ
れた花粉を取り除く。

かお つ かふん
★顔に付いた花粉を
あら なが
洗い流す。

かみ け ふく
★髪の毛や服についた
かふん いえ なか い
花粉を家の中に入れてない。



しつもん みんなの質問コーナー

～みなさんが募集箱に入れてくれた質問にお答えします！～

★成長していくとととと胸が痛くなるのはなぜですか？

・胸の痛みには色々な原因がありますが、その中の1つにホルモンがあります。成長期になるとホルモンが増加するため痛みを感じる場合があります。痛みがずっと続く時、心配な時はお家の人や保健室の先生に相談してください。

★健康になる食べ物は何ですか？

・バランスよく食べ物を食べることが健康につながります。主食・主菜・副菜をしっかり食べましょう。体を(つくる)(動かす)(整える)ための栄養素をバランスよく食べましょう！

