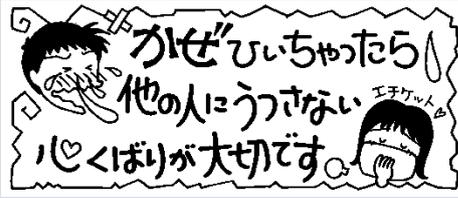


# ほけんだより 2月号

令和7年2月3日（月）  
針ヶ谷小学校 保健室



2月になり、冬から春に季節がかわります。しかし、厳しい寒さが続き暖かい春の日差しはもう少し先のです。まだまだ、風邪や感染症が続きますが、手洗いうがいに心がけ、2月も元気に過ごしましょう。

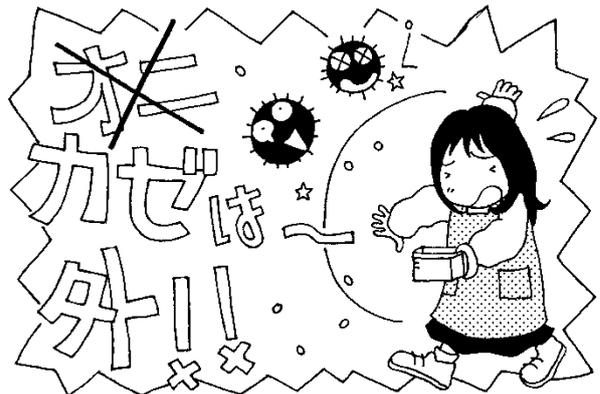
## 豆まきをして健康に! 🐱

2月3日は節分です。「鬼は外! 福は内!」と豆まきするのは、春（新年）を前に、悪いものを追い払う行事に由来しますが、季節の変わり目に体調をくずすことないように、という願いも込められています。恵方を向いて、太巻きを食べる習わしがありますが、この習わしには「福を巻き込む」という意味があるそうです。かぜやインフルエンザのウイルスは体の外に追い払って、元気な笑顔で福を巻き込みましょう!

### 感染症予防の合言葉

「うまくきたえて」でこの冬を乗り越えよう!

- ① うがいをする
- ② マスクをつける
- ③ 空気の入れかえをする
- ④ 規則正しい生活を保つ
- ⑤ 体力をつける（運動をする）
- ⑥ 栄養バランスのよい食事をする
- ⑦ 手洗いうがいを忘れずに



# すすんで体を動かそう!

寒さや勉強の忙しさからくる運動不足で、体重が増えたり、夜眠れなくなったり、逆に動かなくて、お腹が空かなかつたり…。生活習慣病の引き金になる危険性があります。意識して毎日の生活の中に運動を取り入れて、適度に体を動かすよう心がけていきましょう。また、重なるストレスも生活習慣病の原因となる危険性がありますので、適度な運動でストレスを発散するのは、生活習慣病予防にとってまさに一石二鳥になります。ぜひ、体を動かしてみよう☆



運動が苦手な子に

おススメなのはこれ↓!

- ・なわとび
- ・てつぼう
- ・ラジオ体操
- ・ストレッチ

自分のできるところから始めてみよう



## おやつを食べ方について知ろう♡

2月14日はバレンタインデーですね。お菓子をあげたり、もらったり、甘いものをおやつに食べることが増えてくる子もいるかもしれません。おやつは体に必要な栄養を補うとともに、食べることで疲れを癒したり、リフレッシュしたりすることもできます。ですが、食べ方には注意が必要です。食べる時間は、昼ごはんや夜ごはんの間にしましょう。夜ごはんに近いとお腹がいっぱいになって、ごはんが食べられなくなってしまいます。また、おやつは、砂糖や塩がたくさんはいつているものもありますので、食べすぎないようにしてくださいね。

砂糖の食べ過ぎは、  
むし歯になったり、  
太りやすくなったりします

塩分のとり過ぎは、  
高血圧症という  
病気になることがあります



甘いもののとりすぎに注意!