

ほけんだより



みさき小学校
第11号
R7.2.3

こんげつ ほけんもくひょう くうき い じゆぎょうちゆう じょうじかんき
今月の保健目標は「空気の入れかえをしよう」です。授業中も常時換気をしています
が、だいぼうか ひるぼうか まど あ きも よ きょうしつかんきょう
が、大放課や昼放課は窓をしっかりと開け、気持ちの良い教室環境をつくりましょう。

(たすけあって)



(声をかけあって)



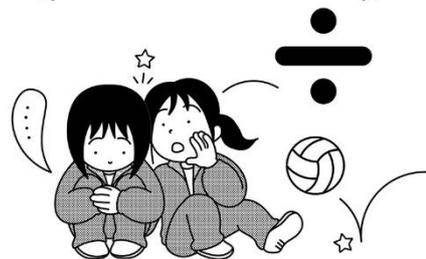
やさしい生活を

おもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



「おもいやり算」という言葉を聞いたことがありますか。「助け合う。引き受ける。声をかけ合う。いたわる。それは人を笑顔にする算数——おもいやり算」。10年ほど前に、AC ジャパンのCM で使われていた言葉です。

みさき小では日頃、「おもいやり算」をしている場面をよく見かけます。早退する人がいたときに、かばんの用意をして保健室まで持ってきてくれたり、「大丈夫？お大事にね」と声をかけてくれたり…。そういう場面を見るたびに、とても温かい気持ちになります。これからも「おもいやり算」で希望の笑顔あふれるやさしいみさき小をつくっていきけるといいですね。

こま 困っていることを相談してみよう

こんげつ きょういくそうだん べんきょう とも
 今月は教育相談があります。勉強のこと、友
 だち ことなど、こま 困っていることがあればどんな
 ことでもよいので、たん にん せんせい そうだん
 担任の先生に相談してみま
 しょう。だれ はな きっと ころ かる
 誰かに話すことで、きっと心も軽くなる
 と思います。ほけんしつ そうだん う っ
 保健室でも相談を受け付けています
 ので、よかったら気軽に話しに来てくださいね。



おやつ の 食べ過ぎに 注意!

からだ せいちょう じき えいよう おぎな たいせつ
 体がぐんぐん成長するこの時期は、おやつで栄養を補うことも大切です。た
 だ、あま 甘いものやスナック菓子の食べ過ぎは、ひまん げんいん ちゅうい ひつよう
 年齢や運動量によって変わりますが、1日に必要なエネルギーの約1割をおやつで
 おぎな よ い しょうがくせい ねんせい ばあい やく
 補うと良いと言われています。小学生(3~4年生)の場合、約200kcalになり
 ます。「おやつを食べ過ぎて夕食が食べられない~」ということにならないよう、
 じょうず 上手におやつを食べましょう。

おやつのミニクイズ!

つき 次のうち、200 kcalのおやつはどれかな? ○か×かで答えてください。

① どらやき
1個



② ポテトチップス
1袋



③ アイスクリーム
小1個



④ 板チョコ
1枚



【答え】 ① ○ ② × (1袋で約330 kcal)
 ③ ○ ④ × (1枚で約280 kcal)

×のおやつは、量を減らして食べましょう!