

ほけんだより

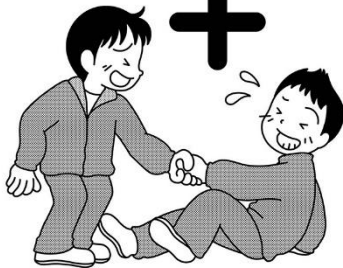


みさき小学校
第11号
R7.2.3

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)

+



(こゑをかけあって)

×



やさしい生活を

おもいやり算で

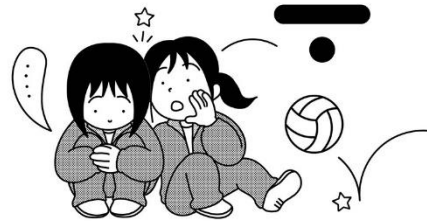
(ひきうけて)

—



(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、たんじん 担任の先生に相談してみまし
 ょう。だれ 誰かに話すことで、きっと ころ 心も軽くなる
 と思います。ほけんしつ 保健室でも そうだん 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 がぐんぐん せいちょう 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 肥満の原因となるため 注意が必要です。
 ねんれい 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 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!

つぎ 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 どんらやき
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!