

ほけんだより 2月

下東条小学校
ほけんしつ
2025.2



みなさん、2月は何日学校がありますか？2月は28日しかないので、祝日による休みが2回もあるので、なんと18日だけです。とても少ないですね。
いきいきてんけん表のチェックは終わりましたが、18日間、元気に学校生活が送れるように食事・すいみん・てあらいなどががんばりましょう！

「いきいきてんけん表」結果発表！

1月9日(木)～1月15日(水)までの7日間、「いきいきてんけん表」を行いました。2学期よりも多くの人がてんけん表を提出できたことがよかったです。

下のグラフは、みなさんが7日間の中でどれだけの日数、達成できたかを書いていきます。「自分も、ここがなかなかできなかったな」「ここはできた！」など、ふりかえりながらみてみましょう。

	おきる時間	ねる時間	あさごはん黄	あさごはん赤	あさごはん緑	のこさず食べたきゅうしよく	スマホ・ゲーム	ハミガキあさ	ハミガキひる	ハミガキよる	手あらいうがい	うんちがでた	じゅうなんたいそう
2学期	6.2	5.5	6.6	5.6	4.3	6.6	4.8	5.6	3.2	6.8	6.1	5.8	2.9
3学期	5.6	5.4	6.6	5.8	4.2	6.5	4.9	5.0	2.4	6.5	6.2	5.7	3.1

よかったところ

☆あさごはんのバランス

黄色のお米、パンだけでなく赤・緑の食べ物も多くの人食べていました。

☆手あらいうがい

ほぼ毎日、手あらいうがいができていました。これからも続けて、手・のどについたウイルス・バイキンをあらいながしましょう！

がんばってほしいところ

☆ハミガキ

特に、給食後にハミガキをする人が少なかったです。1回もできていない人もいたので、毎食後のハミガキをがんばりましょう！

☆じゅうなんたいそう

2 がっきよりもふえました。ケガをしにくい体づくりのためには、じゅうなんも大切です。

ハミガキパトロール 2/3(月)～2/7(金)

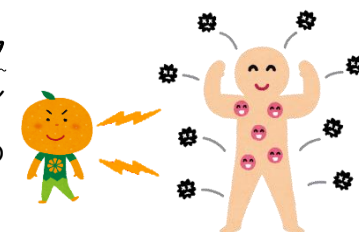
保健給食委員会が、給食後にハミガキをしているかチェックします。ハミガキセットは学校にありますか？歌に合わせてすみずみまでみがきましょう！



みかんを食べて健康にすごそう！

みなさんは、「旬の食べ物」をしていますか？他の季節と比べて、栄養がとても多くふくまれている、香りやうまみも高い食べ物のことをいいます。

冬の旬のくだもの代表として「みかん」があります。みかんは、ビタミンCが多く含まれているくだものです。ビタミンCは、ウイルスやバイキンをたいじしてくれる白血球を元気にする役割をもっています。そのため、かぜをひきにくくなります。



ところで、みかんの白いすじ・うすかわも食べていますか？

食べてないなあ。だって美味しくないし。

うん。だいたい白いすじをとってから食べているわ。

そっか～。それはもったいない！みかんはすじ・かわまでぜひ食べてほしいです！

みかんの白いすじ うすかわの効果

- ☆うんちを出しやすくする
- ☆血のめぐりをよくする
- ☆体が温まる

おやつを食べ過ぎに注意！

おやつが好きな人は多いと思いますが、1日にどんなおやつを、どれくらい食べていますか？おやつは、体がどんどん成長する子どもにとって大切です。しかし、甘いものやスナック菓子の食べすぎには注意が必要です。

おやつは、「食事と食事の間の栄養補給」です。おやつを食べすぎて、ごはんが食べられない～とならないように上手におやつを食べましょう。



おやつのミニクイズ

《1》おやつは、だいたい1日にとるエネルギーの何パーセントまでだったらい？

- ①10% ②25% ③35% ④50%

《3》虫歯になりにくい、おやつは？

- ①あめ ②ガム ③おせんべい ④チョコ

《2》1日のおやつの量として食べてもいいかな？○？×？

①ポテトチップス1ふくら

②どらやき1こ

③アイスアイスクリーム 2こ



(ふたつのおやつを1日にとるエネルギーの何パーセントまでだったらい？) ①10% ②25% ③35% ④50% (○？×？)
(1日のおやつの量として食べてもいいかな？) ①ポテトチップス1ふくら ②どらやき1こ ③アイスアイスクリーム 2こ ④チョコ