

立春は過ぎましたが、まだまだ肌寒い日は続きそうです。体温が下がると免疫の働きや基礎代謝も下がります。朝食を食べる（寝ている間に低下した体温が上がる）、体を動かす（筋肉が熱を作る）、湯船につかる（心身ともにリラックス）等、寒い冬ですがご家庭でもお子様が進んで体温を上げられるといいですね。閉校まであとわずか…充実した学校生活を送ってほしいと思います。



## 2月の保健目標 『心の健康について考えましょう。』

### 気持ちのコントロール

怒りや悲しみといった気持ちを自分でコントロールすることはむずかしいですが、ちょっとしたコツがいくつかあります。覚えておきましょう。

お子様も気持ちのコントロールができるようになると良いですね。

#### ① 深呼吸する

大きく息を吸ってはくことで、気持ちを落ち着かせます。あとのことを考える余裕が生まれます。

#### ② 距離をおく

たとえば怒りの対象となっている人から離れる、解決しにくいことを一度忘れるなどです。

#### ③ 自分を外から見る

今の自分の状態を、ほかの人から見たらどうなのか考えることで、自分自身を見つめ直します。



リフレッシュいろいろ♪

### 【おすすめの方法】

がんばった自分にご褒美を♥



好きな音楽を聴く



ゆっくりお風呂につかる

好きなものを食べる

家族・友達と話す



十分な睡眠をとる



# おやつ<sup>たす</sup>の食べ過ぎ<sup>す</sup>に<sup>ちゅうい</sup>注意!

おやつを<sup>たす</sup>食べ過ぎていませんか? <sup>からだ</sup>体が<sup>せいちょう</sup>どんどん成長する子どもにとって、おやつは<sup>たいせつ</sup>大切です。でも、<sup>あま</sup>甘いものやスナック菓子などの<sup>たす</sup>食べ過ぎには<sup>ちゅうい</sup>注意して!

おやつは、<sup>しょくじ</sup>食事と<sup>しょくじ</sup>食事の間の<sup>えいようほきゅう</sup>栄養補給のためのものです。<sup>ねんれい</sup>年齢や<sup>せいべつ</sup>性別、<sup>かつどうりょう</sup>活動量によって<sup>へんどう</sup>変動しますが、<sup>いち</sup>だいたい1日にとる<sup>エネルギー</sup>エネルギーの約1割がよいといわれています。<sup>しょうがくせい</sup>小学生(3~4年生)の場合、<sup>にち</sup>およそ1日200kcalまでです。

おやつを<sup>たす</sup>食べ過ぎて「<sup>ゆうご</sup>夕ごはんが<sup>た</sup>食べられない〜!」ということにならないよう、<sup>じょうず</sup>上手におやつを<sup>た</sup>食べましょう。

答えは右下にあります☆

## おやつ<sup>たす</sup>のミニクイズ

<sup>いか</sup>以下のおやつは200kcalかな? <sup>こた</sup>○か×で<sup>こた</sup>答えてね。

①  
ポテトチップス  
<sup>ふくろぶん</sup>1袋分



②  
どらやき  
<sup>こぶん</sup>1個分



③  
アイスクリーム  
<sup>ちい</sup>(小さいカップ)2個分



～ 1月24日(金) 校内スキー大会 31日(金) 地域スキー大会 ～  
川小っ子パワー全開で無事に滑りきりました。ストックと板を一生懸命動かしてゴールまで滑る児童の姿に胸が熱くなりました! 児童のみなさんのがんばりに花マルです!

[答え] ①×(1袋で約300~350kcal) ②○  
③×(アイスクリーム(小)1個で約200kcal)