

2月

ほけんだより

枚方市立長尾小学校

2月のほけんもくひょう

かぜをひかないように健康管理をしよう

寒い日が続いていますね。2月3日は立春です。立春とは初めて春の気配が訪れる日だといわれています。まだまだ寒いこの時期ですが、身近なところに春の気配を探してみましょう。あたたかい日がまちどおしくなりますね。

かゆくてヒリヒリ...

赤くはれていたい...



しもやけにご注意！



しもやけとは冬のさむさや温度差によって、体の血えきの流れがわるくなることが原因でおこるびょうきです。

●しもやけになると...

赤むらさき色にはれたり、かゆくなったり、いたくなります。

ひどくなると、血がでたり、水ぶくれができたり、それがやぶれたりすることがあります。

●しもやけがしやすいところ



手や足のゆび・かかと・耳たぶ
鼻のあたま・ほっぺたなどに
しやすいです。

●しもやけにならないためのコツ

手ぶくろや
耳あてをする



厚手のくつ下をはく



ゆっくり湯ぶねに
つかる



あたたかいものを
飲む



手の水分を
しっかりふきとる



ぬれた手ぶくろや
くつ下はとりかえる



しもやけは体の血えきの流れがわるくなること
が原因でおこります。体が冷えないように
工夫して、血えきの流れをよくしてあげましょ
う。冬の終わりから春のはじめは、しもやけに
なりやすいので気をつけましょう。



あまいもの、食べすぎていませんか？

みんなが大好きなおかし。ついついたくさん食べてしまうことがあると思います。しかし、おかしの中にはたっぷりのおさとうが入っています...

★おさとう、何こ分？★ (スティックシュガー1本8gで考えています)

ショートケーキ スティックシュガー4本分	あんぱん スティックシュガー3.5本分	アイスクリーム (120ml) スティックシュガー3本分
プリン スティックシュガー1.5本分	カステラ (1切れ100g) スティックシュガー5本分	コカ・コーラ (500ml) スティックシュガー7本分

◎小学生がおやつで食べていいさとうの量 20g (スティックシュガー2.5本分)

★さとうを食べすぎると...



むし歯



はだあれ



太りすぎ



イライラ

さとうの食べすぎは体や心の健康に悪い影響を与えます。とりすぎには注意しましょう。おかしをだらだら食べたり、ジュースをたくさん飲まないように気をつけましょう！