

# ほけんだより 3月

冬から春への変り目のこの時期は、昼と夜の気温の差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級・卒業ですね。元気にその日を迎えられるように心も体も整えましょう。



## かゆみ・皮膚トラブルがふえる理由

3月は、肌のトラブルが増えやすい季節です。その理由を知って、きちんと対策をしましょう。

### 空気が乾燥している

肌の水分が減り、バリアが弱くなります。服のこすれや、ホコリ、汗でもかゆくなります。



### 気温の差が大きい

あたたかい日と寒い日が行き来するため、体がうまく調節できず、肌も敏感になります。



### 花粉が刺激になる

花粉は鼻や目だけでなく、肌にも付きます。顔や首に赤み・プツプツが出やすい子も。



### 生活リズムの乱れ

年度末で寝不足になったり気持ちが落ち着かないと、肌の回復力が弱くなり、かゆみが出やすくなります。



## スナックスクールを開催しました



2月3日(火)、3・4年生を対象に「スナックスクール」を開催し、「おやつ」についての学習をしました。普段、何気なく食べているおやつですが、時間や量について考えながら食べるようにしましょう。

### Q いろいろおやつを食べるのがいいと思う？

食べ物が胃に入ると、脂肪以外はだいたい2～3時間で消化されるよ。食事をおいしく食べるためには、少なくとも食事の2時間前までに食べ終わるようにしようね。



### Q おやつはどのくらいの量を食べるといいかな？

年齢や性別によって少しずつ違うけど、目安は1日に200キロカロリーだよ。200キロカロリーはポテトチップスや板チョコレートは半分くらいだよ。パッケージに表示されているカロリーを確認するとわかりやすいよ。



### Q 賞味期限と消費期限ってどう違うの？

賞味期限は未開封の状態での保存した場合に、おいしく食べられる期限で、少しくらい過ぎても衛生上問題はないよ。  
消費期限は未開封の状態での保存した場合に食べても安全な期限で、その日までに食べなければ衛生上に問題が発生する恐れがあるよ。



### 予防のポイント

- こまめに保湿
- 汗をかいたら早めに拭く
- 外から帰ったら花粉をはらう



ちょっとした習慣で、季節の変わり目も快適にすごせます！！

## 健康は一生の宝物だよ

卒業して新しい世界へ進むみなさんへ。これからの生活でも大切にしてほしいのは——自分の健康です。

健康はだれかがかわりに守ってくれるものではありません。小学校で学んだ健康の知識は、これからのみんなの生活でも大きな力になります。

いつか大人になったときに、「これ、小学校で習ったな」と思い出して、自分の健康を守るために実行してほしいです。その積み重ねが、未来の自分を助けてくれる宝物になります。

中学校でも、自分の体と心を大切にしていね。

健康は、みんなが持っている一生の宝物です。

