

3がっ ぼけんだよい

令和6年3月
八代小学校
保健室

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はフワフワした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、「春嵐」や「春疾風」と呼ばれる強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう！そして、6年生の皆さん、いよいよ卒業ですね。中学生になっても「早寝早起き朝ごはん」で健康に過ごしてください。



スナックスクールを開催しました

2月5日(月)、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。

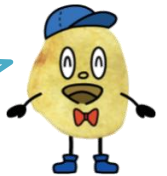


Q いつごろおやつを食べるのがいいと思う？

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。



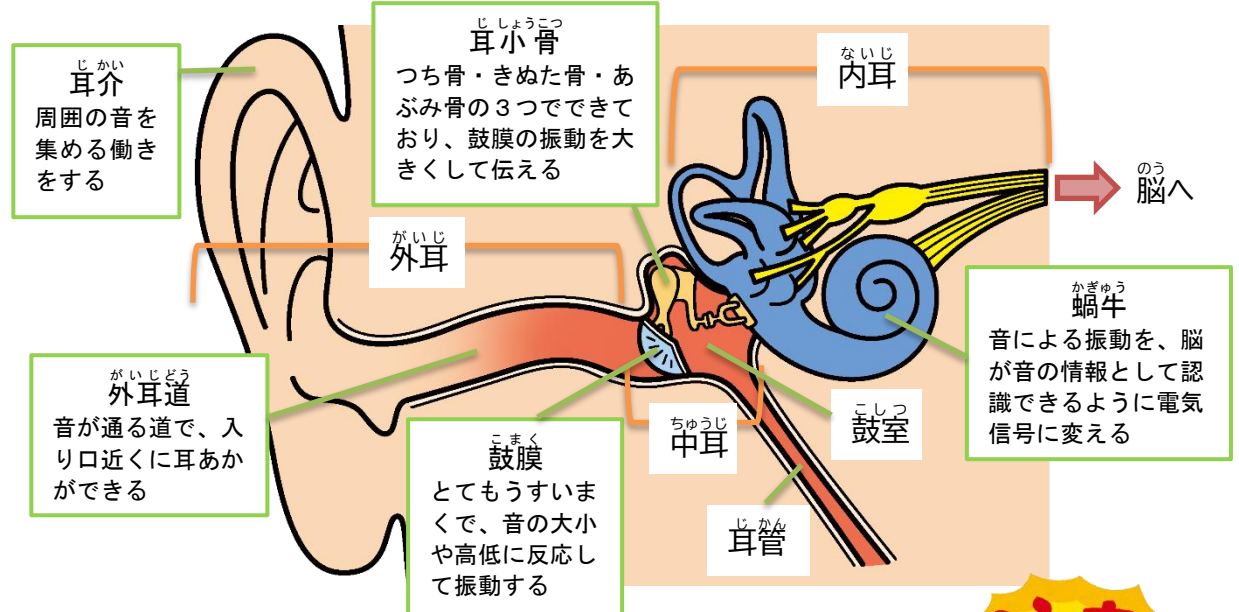
Q 賞味期限と消費期限ってどう違うの？

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。



3月3日は 耳の日 です

耳のこと・耳の病気のことをもっと知るための日です。耳は音を聞くためだけでなく、バランスを保つという大切な役割もあります。聞こえにくかったり、少し耳が詰まるように感じたりと、不調が続く場合は、放置せずに耳鼻科で診てもらいましょう。



イヤホン(ヘッドホン) 難聴に 注意

イヤホン(ヘッドホン)などで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン(ヘッドホン)難聴になるかもしれません。**イヤホン(ヘッドホン)難聴はなおりません。**イヤホン(ヘッドホン)は正しく使い、耳を守りましょう。



！ イヤホン(ヘッドホン)の使い方

- ・周りの人の声が聴こえるくらいの音量にする。
- ・1日1時間未満の使用にする。



小学校6年間の成長を何か形になるものに残したいな、との思いから毎年卒業生に、保健室からのプレゼントを渡しています。5年前の自分と比べて成長を感じてもらえたらうれしいです。そして、これからも身体だけでなく心の成長も大切に、支えてくれる人に感謝の気持ちを持って中学校でも頑張ってください。応援しています!!
プレゼントは、卒業式の日に担任の先生から渡してもらいます。楽しみにしていてくださいね♥卒業おめでとう🎉

