

ほけんたより 2月

志村第五小学校
校長
養護教諭
はなし

アレルギーの話



2月20日は「アレルギーの日」、17日～23日は「アレルギー週間」です。アレルギーとは、食べ物や薬剤、花粉、ほこりなどに対して、体の免疫（ばい菌やウイルスから体を守ろうとする仕組み）が働き過ぎて引き起こされるものです。

昔に比べて、アレルギーに悩む人は増えていて、日本人の2人に1人はアレルギーがあると言われています。

アレルギーが関係する病気に
は、花粉症、アレルギー性鼻
炎、ぜん息、アトピー性皮膚
炎、食物アレルギーなどがあ
ります。

鼻水やくしゃみが止まらないなど「アレルギーかな？」
と気になったら、病院で検査を受けましょう。そして、薬や治療法について、お医者さん相談しましょう。



保護者の方へ ~「あいうえお」が元気の源です~

毎日、子どもたちが明るく元気に登校できるように、ぜひご家庭で「あいうえお」の実践をお願いします。

あ→「ありがとう」の言葉
(家族みんなで声をかけあいましょう)

い→「いただきます」の言葉
(朝食が一日の活動を支えます)

う→運動
(適度に体を動かすことが、お子さんの体と心の成長につながります)

え→笑顔
(笑顔で過ごせば、お子さんのが安定します)

お→「おやすみなさい」の言葉
(早寝早起きがよい生活リズムを作ります)



みんなが大好きな

はなし

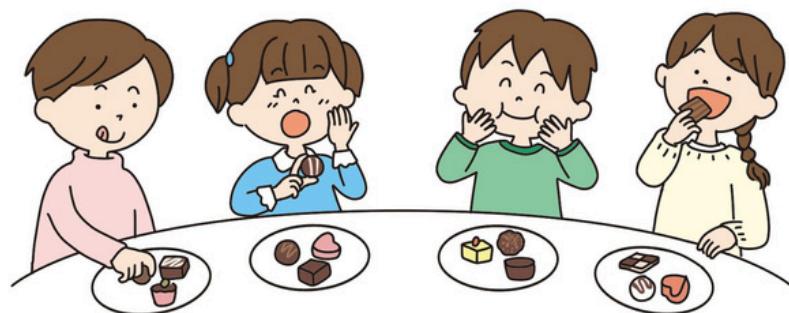
チョコレートの話



甘くておいしいチョコレート。板チョコなどのお菓子やココアが好きな人も多いでしょう。チョコレートは、カカオという植物のタネから作られたカカオマスに砂糖、ココアバター、粉乳などを混ぜて練ったものです。

チョコレートは栄養価が高く、体によい食品です。でも、糖分や脂肪分が多いので、食べ過ぎには注意しましょう。

昔から「腹八分目」と言いますが、なんでも、ちょうどよい量が大切です。2月14日のバレンタインデーに、家族や友だちとチョコレートを楽しむときも、そのことを覚えていてください。



ぐっすり 眠るなのに

最近、ぐっすり眠れていますか？ ぐっすり眠ると、次の日も元気になります。そのために、次のことに注意しましょう。

・夕ごはんは寝る3時間前までに食べる

(夜、寝る前までダラダラ食べない)。

・お風呂にゆっくり浸かる。

・スマートフォンやタブレットは、早めに電源を切る。

・寝る部屋は暗くする。

・朝ごはんや明日の行事

(体育や音楽の授業、好きな習い事)など

楽しいことを想像して寝る。

