



# げんき

## よく眠るために

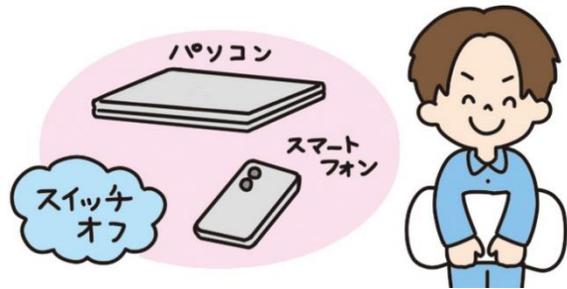
今日も、朝から元気ですか？すっきり起きられない、体がだるくてやる気が出ないなどの場合、睡眠時間が足りなかったり、ぐっすり眠れていなかったりすることが原因かもしれません。

ぐっすり眠るために、次のようなことに気をつけましょう。

- 寝る部屋は暗くする



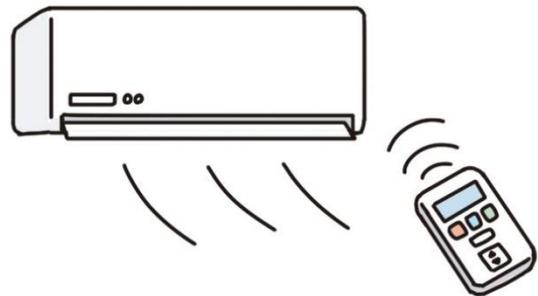
- 寝る直前までスマートフォンやパソコンを見ない



- 寝る前は、その日にあったいいことを思い出す



- 寝る部屋の温度を調節する  
(冬は19~22℃、夏は23~26℃ぐらい)



- 自分に合う寝具  
(布団やまくら) を使う



- 着心地がいいパジャマを着る



☆ぐっすり眠って体のつかれをとり、毎日元気にすごしましょう。

# まだまだ<sup>さむ</sup>寒さが<sup>つづ</sup>続きます!

今年の立春は2月3日。暦の上では「春」が来たのですが、今週は最強寒波がやってきて、たくさんの雪が降り積もり、まだまだ寒い日が続きます。上着や下着で温度調節したり、長い靴下やタイツを履いたりして、寒さから自分の体を守りましょう。



ただし、寒いからといって、ずっと家の中にとくとくと運動不足になってしまいます。適度に体を動かすと、体温が上がります。運動が苦手な人は、散歩やストレッチなどがおすすめです。

運動した後は、汗をしっかりと拭き、水分を取りましょう。その時は、冷たい氷水ではなく、温かな飲み物を取るようにしましょう。

## おやつ<sup>た</sup>の<sup>す</sup>食べ過ぎに<sup>ちゅうい</sup>注意!

おやつを食べ過ぎていませんか?体がどんどん成長する子どもにとって、おやつの時間は楽しみの1つです。でも、甘いものやスナック菓子などの食べ過ぎには注意して!

おやつは、食事と食事の間の栄養補給のためのものです。年齢や性別、活動量によって変わります。大体1日に摂るエネルギーの約1割がよいと言われています。小学生(3~4年生)の場合、およそ1日200kcalまでです。

おやつを食べ過ぎて「夕ご飯が食べられない~!」ということにならないよう、上手におやつを食べましょう。

## おやつのミニクイズ

以下のおやつは200kcalかな? ○か×で答えてね。

①  
ポテトチップス  
ふくらぶん  
1袋分



②  
どらやき  
こぶん  
1個分



③  
アイスクリーム  
ちいこぶん  
(小さいカップ)2個分



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