

2月のほけんだより

あたたかくなったり、さむくなったりする季節です。衣服を工夫して体調を崩さないように気を付けましょう。3年生はもうすぐ受験です。感染症を拡げないために三和中全体で体調管理に努めましょう。今月は保健目標にちなんで基本的な生活習慣や生活習慣病についてです。

健康は規則正しい生活から

テレビゲームやパソコンをしていてよく夜更かしをする、朝ごはんを食べないことがある、間食の回数や量が多い...という人はいませんか？
そんな不規則な生活を続けていると、体のリズムが狂ったり、心が不安定になったりして、元気に過ごすことができません。

逆に、「最近、ちょっと調子が悪いな...」というときは、生活のリズムを見直すことで改善することが多いもの。毎日、快適に過ごすために、右上のようなことに注意しましょう！



- ✓ 早寝早起きをする(夜更かしをしない)
- ✓ 1日3度、食事をきちんととる(朝食をぬかない)
- ✓ おやつは決まった時間に食べる(ダラダラ食べない、食べすぎない)
- ✓ 毎朝、トイレに行く
- ✓ 外で遊んだり、運動をしたりする(テレビゲームで遊んでばかりいてはダメ!)
- ✓ ストレスをためない(自分なりの方法でリラックスしよう)

朝ごはんをさわやかに1日をスタート

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚まします。また、脳のエネルギーも補給できるので、午前中から元気に活動することができます。

朝ごはんのポイントは、脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物(ごはんやパン)をしっかり摂ること。また、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル豊富な果物も、積極的に摂りましょう。



生活習慣病って何？

食事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく噛まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い



1つでも当てはまった人は要注意！

なぜかな？と思ったら
ポイントは
早めに **しっかり**

まずは「おかしいな？」という異変に**早めに**気がつくことが大切。
無理しない程度に水分と栄養を**しっかり**とり、ゆっくり体を休めよう。



保健室からのお知らせ

○感染症の拡大防止のため、体調不良の際は家で休養を取りましょう。

保健室は**昼休み**か**放課後**に相談可能です。

悩みは小さいうちに相談しよう

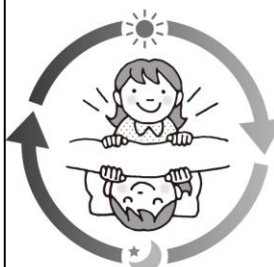


からだをめぐるいろいろなリズム

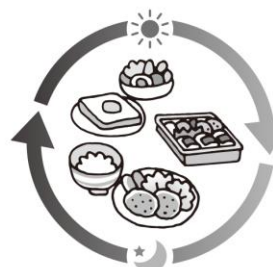
リズムがおかしくなると...

- ▼ 朝、起きにくくなる
- ▼ 食欲がなくなる
- ▼ 運動がつらくなる
- ▼ すぐ落ち込んでしまう
- ▼ 何をしても楽しくない
- ▼ すぐ病気になってしまう

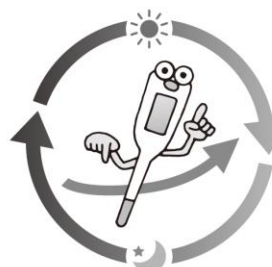
睡眠のリズム



食事のリズム



体温のリズム



生活のリズム

