



ほけんだより 12月号

ノーメディアチャレンジに取り組もう

12月に入りましたね。冬休みまで、あともう少し。楽しみにしている冬休みが来る前に、毎日の自分のメディア環境を考えなおしてみましょ。12月2日(月)～12月8日(日)がノーメディアチャレンジの期間です。それぞれの目標にむかって頑張らましょ!

ノーメディアチャレンジの用紙は、おうちの人にも見てもらい、12月10日(火)までに提出ましょ。



どうして、ノーメディアの時間が必要なのでしょうか? それは・・・今現在の生活が、テレビやパソコン、ゲーム、タブレットやスマートフォンなどの情報にあふれていて、ついついそのメディアに依存して生活してしまう人がとても多いからです。

みなさんも、見たいテレビ番組!というわけではなくても、ついているからとダラダラテレビを見たり、ゲームの時間が楽しくて決められた時間をこえてやってしまったりしていませんか?

メディアに依存してしまう時間が増えると目や脳に悪影響がでます。また、あっという間に時間が過ぎて、他にやりたかったことができなくなってしまうこともあります。

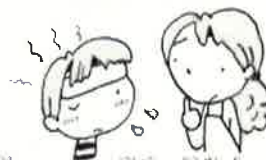
そこで、この機会に意識してチャレンジしてみましょ!

～インフルエンザが流行する季節になりました～

朝晩、寒さがきびしく風も冷たい季節になってきました。寒い中でも元気に遊ぶ額部小のみなさんの姿はたくましいです!ですがインフルエンザや風邪が流行りやすい時期でもあります。額部小ではまだインフルエンザは出ていませんが、近隣の学校ではインフルエンザAで学級閉鎖もでているようです。

2学期も残りわずかですが、すいみんや食事をしっかりとって、抵抗力を高め、風邪に負けない元気な体をつくらましょ。

また、学校に来る前におうちでも健康観察のご協力をよろしくお願ひします!

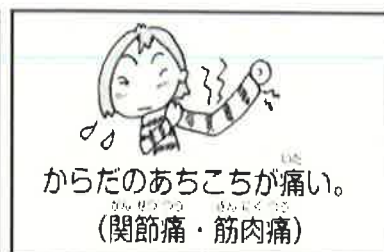


もしかしたら、インフルエンザかも!?

次のような症状が突然起こったら、インフルエンザの可能性ががあります。



38°C以上の熱がある。



からだのあちこちが痛い。
(関節痛・筋肉痛)



からだがかたい。



頭が痛い。

せい かつしゅう かんびょう ふせ 生活習慣病を防ごう!

※うちのひとと一緒に読みましょう

ふゆ やす

いよいよ冬休み!

ねんまつねんし しょうがつ
年末年始は、クリスマスやお正月
ぎょうじ つづ たす えいよう
など行事が続く、食べ過ぎや栄養の
かたよ しんばい やさい いしき しょく
偏りが心配です。野菜を意識して食
じ と い はらはちぶんめ ころが
事に取り入れ、腹八分目を心掛けま
しょう。また、寒いからと部屋で過ご
すことが多くなり、運動不足になり
じき はやね はやお てき
やすい時期です。早寝・早起きと適
ど うんどう たいちよう ととの たの ふゆやす
度な運動で体調を整え、楽しい冬休
みにしましょう。

1 はやね はやお
早寝・早起き・
あさ
朝ごはん

2 やさい た
野菜をしっかり食べる

ふゆ しゅん
冬が旬!

3 たす
食べ過ぎに
き
気をつける

たいじゅう
体重も
チェック!

4 てきど からだ うご
適度に体を動かす

ふゆ やす
冬休みの
しょく せい かつ
食生活
4か条

★クリスマス&お正月料理のエネルギー★ ※キロカロリーはエネルギーの単位



フライドチキン
250 キロカロリー
(100gあたり)



ローストチキン
180 キロカロリー
(100gあたり)

100 キロカロリーを運動で消費するには

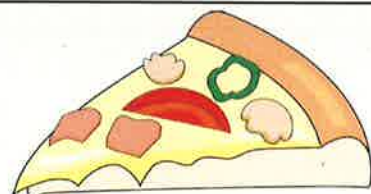
- 走る 15分
 - 歩く 30分
- (50kgの場合)
料理のエネルギーと
比べてみよう。



フライドポテト S
190 キロカロリー



ショートケーキ
350 キロカロリー



ピザマルゲリータ
150 キロカロリー
(Mサイズ 1/8 カット)



お雑煮 (もち1個)
210 キロカロリー



もち (1個)
120 キロカロリー

だてまき (1切れ)
40 キロカロリー



★楽しむ時は、食事しょくじも楽しみたのましょう。楽しんだ後、普段ふだんの食事しょくじはひかえめに。
メリハリをつけて、食事しょくじと体重たいじゅうを上手じょうずにコントロールしましょう。