



ほけんだより



額部小学校 保健室
平成30年12月7日 発行

No. 12

『ノーメディアチャレンジ』やってみよう!

12月に入りました。冬休みまで、あともう少し。冬休みの前に、自分のメディア環境を考えなおしてみましょう。12月9日(日)～12月17日(月)にノーメディアチャレンジをします! 前回やったプリントも一緒に返しますので、反省をいかして、あたらしい目標を決めてください!

どうして、ノーメディアの時間が必要なの?

それは・・・。現代社会が、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情報にあふれており、つついそのメディアに依存して生活してしまっているからです。

見たい番組! というだけではなく、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ちゃ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ノーメディアに挑戦してみましょう!



ノーメディアのいいところ

前回の感想で、やってみて良かったと思う人がほとんどでした。その理由は・・・。



みんなの感想

うちの人のとの会話の時間が増えたよ!
家族でいっぱいお話できてうれしかった!
お手伝いがんばりました!
本がいっぱい読めました。
手芸や絵を描いたり、楽しかったです。

うちの人の感想

メディアに依存している時間がこんなに長いことに気がつきました!

うちでの家族の会話が増えて、すごく良かったです。

お手伝いをがんばってくれていました。



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 しんぱい やさい いしき しゃく
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、さむいからとへやですご
すことがおおく、うんどうふそく
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 たいじゅう
体重も
チェック!

たす
食べ過ぎに
きをつける

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
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

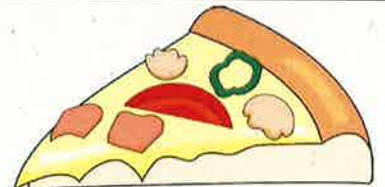
- 走る 15分
 - 歩く 30分
- (50kgの場合)
- 料理のエネルギーと比べてみよう。



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、食事たのも楽しみときましょう。楽しんだ後しよくし、普段たのの食事あとはひかえめに。メリハリをつけて、食事ふだんと体重しよくしを上手たいじゅうにコントロールじょうずしましょう。