



ほけんだより

額部小学校 保健室
平成31年1月10日

No. 15



新しい年がスタートしました！テレビでは、「平成最後」という言葉をよく聞きますね。そんな記念すべき年のみなさんの健康目標はなんですか？先生は、「ストレスをためすぎず、元気に笑顔で毎日過ごすことです！」

すくすくカードは、来週、**15日(火)提出**です。
新学期が始まり、インフルエンザが市内で流行しています。額部小にもインフルエンザにかかっている人がいるので、手洗い・うがい、教室の換気、保湿をしっかりと、かぜやインフルエンザをやっつけましょう！

こんな症状ありませんか？ 休み明けにありがち 健康トラブル！

朝起きるのがつらい
つかれがとれない



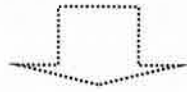
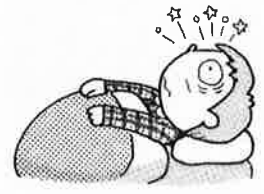
やる気がでない



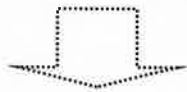
おなかが痛い
(便秘・下痢)



夜眠れない



かい
解



けつ
決



さく
策



ねる時間を30分早くしよう



まずはねる時間を少し早くしてみましょう！
寒くて起きづらい朝は、部屋を起きる前に温めておくといいですよ！

目標を決めてみよう
楽しみを見つけよう

テスト、勉強、習いごと、好きなこと、小さいことでよいので目標を立ててみよう！たとえば、夜8時50分にはふとんに入る！
放課後は外であそぶ！



朝のトイレタイムをつくってみよう



朝の排便習慣をつけるとからだの調子もよくなります！
朝ごはんの後にトイレにゆっくり入ってみましょう。

昼間にしっかり体を動かすと、つかれてぐっすり眠れるはず！

部屋の中だけでなく、外で元気に遊びましょう！15分休みに、おにごっこやなわとびもいいですね！寒さに負けない強い体を作りましょう。

からだを動かそう
外であそぼう



生活習慣病を防ごう！

給食センター栄養教諭 関口先生からのおたよりです。
 おうちの人と一緒に読みましょう。

生活習慣病とは、食生活の乱れや運動不足など、長年の良くない生活習慣が原因となってかかる病気です。生活習慣病は気づかぬうちに進行し、発症すると様々な日常生活が制限されたり、場合によっては死に至ることもあります。若いうちからより良い生活をして、生活習慣病を防ぎましょう。

① 主な生活習慣病は？

- ▶ 悪性新生物（がん）
 - ▶ 心疾患
 - ▶ 脳血管疾患（脳卒中）
 - ▶ 高血圧
 - ▶ 脂質異常症
 - ▶ II型糖尿病 など
- } 3大生活習慣病
 （日本人の死因の5割以上を占める）

② 生活習慣病の原因は？

- ▶ 偏った食事
- ▶ 運動不足
- ▶ 睡眠不足
- ▶ 過労・ストレス
- ▶ 喫煙・飲酒など

これらが原因となって



こんな症状が！！健康な血液と血管を保ちたいですね。

③ 生活習慣病を防ぐ食事とは？

- 1日3食、主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事
 - ・野菜は、たっぷり食べる。(1日350g)
 - ・主菜(肉や魚など)は、ほどほどに。
 - ・主食は、しっかり食べる。
- 適量を食べる・食べ過ぎない
 よく噛むと、食べ過ぎを防げます。
- S(シュガー：砂糖)O(オイル：油)S(ソルト：塩)の摂り過ぎに注意

好き嫌い
 しないでね。



1日3度の食事をしっかり食べている人は、意外に太りにくく、生活習慣病にかかりにくい傾向です。食事がしっかりできていると、間食が少なくなるようです。間食にお菓子やジュースを摂り過ぎている人はSOSの摂り過ぎが心配です。生活習慣と食習慣を見直すことは、生活習慣病予防の第一歩です。

④ 運動も大切です！

日常生活で動くこと全てが運動と言えます。(登下校、外遊び、掃除、お手伝いなど)もっとアクティブに体を動かしましょう。運動すると血液が体中を勢いよく循環して、血液の流れが良くなり、血管の詰まりを防ぎます。また、脂肪が燃えて代謝が良くなり、太りにくい体になります。

<おやつエネルギーと運動量> (体重40kgの場合)



ポテトチップ1袋60g
 330キロカロリー



⑤ 成長期：太っている人は体重を増やさない努力を

成長期は無理に体重を減らさなくても、増やさないように努力していれば、身長が伸びてきて、肥満度は低くなります。無理なダイエットをすると、健康を阻害する危険がありますから、絶対にやめましょう。