

ほけんだより 12



11月中旬から後半にかけて、寒暖差の影響からか、かぜなどで体調を崩す人が増えてきました。12月には1, 3年生は遠足、2年生は待ちに待った修学旅行を控えています。「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こしますので、体を温めて、元気に過ごせるようにしましょう。

生活習慣を振り返りましょう

★これだけは守ろう！生活習慣病を予防する5つのポイント

① 姿勢良く・よくかんで



- 主食とおかずを交互に食べる
- 一口の量を多くしない
- かみごたえのある食べ物を取り入れる

② 早寝・早起き・朝ごはん



ある調査では
寝る時間の遅い子
朝ごはんを食べない子
夕食を1人で食べる子
に肥満傾向が見られます。

冬休みの生活リズムチェック表を配布します。休み中の生活習慣の目標を立て、取り組んでみましょう。



③ 野菜は多めに、お菓子とジュースは少なめに



- 野菜料理は意識して取り入れる
- 飲みものは、お茶などの甘くないものに
- おやつは果物や乳製品などがおすすめ
- 家族も一緒にがんばりましょう

④ 体を動かしましょう

- 運動や手伝いをして体を動かす



⑤ 体重をはかり、記録しましょう

- 入浴前など決まった時間に！
(自分の体重の変化について意識付けができ、体重を調整しようという気持ちが強くなります。)



SNSの 使い方を 考えよう



いろんな人とつながることができるSNSは楽しくて時間を忘れがち。でも、使い方を間違えると困ったこととなります。



SNSで知り合った人に会う

相手は年齢や性別を偽っているかもしれません。トラブルに巻き込まれることも。



悪口を書き込む

冗談のつもりでも相手を傷つけたり、警察沙汰になってしまうことも。



自分の写真をUPする

知らない人が見て、犯罪に巻き込まれてしまうかも。

寒がりさん 冷え性さん

あたたかく過ごすコツ

換気をしていると、どうしても教室内や廊下が寒くなりがち。ちょっとした工夫であたたかく過ごしましょう。



重ね着

空気の層をたくさん作ると、体温で温まった空気が外に逃げにくくなります。機能性下着や薄手の腹巻きなどもおすすめ。

カイロ

下腹のあたりに貼ると生理痛の緩和にも◎。ただし低温やけどには注意しましょう。



ホットドリンク

白湯や生姜を使ったホットドリンクは、体を内側から温めてくれます。コーヒーは体を冷やしやすいので注意。

