



寒い日が続いていますね。体調不良の生徒も増えています。まだまだ感染症も流行期です。引き続き感染予防に努めていきましょう。

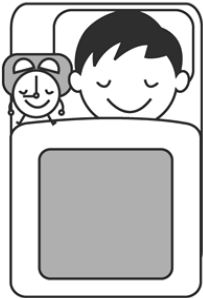
さて、2月は生活習慣予防月間です。夜更かしや運動不足、食べすぎ、偏食などをしていませんか。この機会に自分の生活リズムや食生活を見直してみましょう。



望ましい生活習慣を身につけ、健康な体をつくらう！

睡眠

夜ふかしせず、
十分睡眠をとる



栄養

3食、バランスよく
栄養をとる



運動

日頃からこまめに
体を動かす



排便

決まった時間に
トイレに行く



清涼飲料水 飲みすぎると

糖分のとりすぎが原因で...

食欲がなくなり栄養不足に...

出血や骨折をしやすくなる(脱カルシウム現象)

のどがかわいたら、お茶かお水を!

疲れやすくなる(ビタミンB1の欠乏)

むし歯のもと

肥満のもと

肥満を防ぐ食生活を!

あたたかい部屋でゴロゴロしがちな冬は、太りやすい季節です。なるべく体を動かすとともに、食生活にも注意するようにしましょう。

●一日3食、バランスよく：朝ごはんを抜いたりしない。また、間食や夜食は控えめにしよう。

●ゆっくり、よくかんで食べる：早食いは、肥満や食べすぎのもと!

●おやつとり方に注意：だらだらと食べ続けない。時間と量を決めるようにしよう。

●油っぽいものは控えめに：野菜やきのこ、海そうなども食べよう。

まのがさないでからだからのサイン

【め】 しょぼしょぼする、かゆい

【はな】 つまっている、はなみずがでる

【むね】 くるしい

【おなか】 いたい、おもい、ゴロゴロする

【あたま】 いたい、ぼんやりする、ねっつばい、ガンガンする

【くち】 は歯がいたい、くちびるがガサガサ

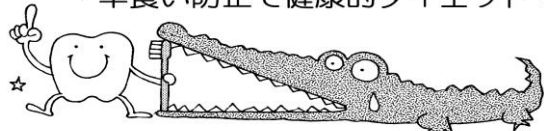
【のど】 いたい、イガイガする

ほかにも、たくさんの「からだからのサイン」があるよ。まのがさないでね! 気になることがある人は、ほけんしつへ!

よくかむと

いいこと、いっぱい♪

- ・唾液の洗浄作用でむし歯予防!
- ・あごを動かす刺激で脳も活性化!
- ・早食い防止で健康的ダイエット!



インフルエンザ
注意報
はつれいちゆう
発令中!

