

2月 のほけんたより

健康は規則正しい生活から

テレビゲームやパソコンをしていてよく夜更かしをする、朝ごはんを食べないことがある、間食の回数や量が多い…という人はいませんか？

そんな不規則な生活を続けていると、体のリズムが狂ったり、心が不安定になったりして、元気に過ごすことができません。

逆に、「最近、ちょっと調子が悪いな…」というときは、生活のリズムを見直すことで改善することが多いもの。毎日、快適に過ごすために、右上のようなことに注意しましょう！



- 早寝早起きをする（夜更かしをしない）
- 1日3度、食事をきちんととる（朝食をぬかない）
- おやつは決まった時間に食べる（ダラダラ食べない、食べすぎない）
- 毎朝、トイレに行く
- 外で遊んだり、運動をしたりする（テレビゲームで遊んではかりいではダメ！）
- ストレスをためない（自分なりの方法でリラックスしよう）

朝ごはんでさわやかに1日をスタート

朝ごはんを食べると、胃や腸が刺激を受け、眠っていた体が目を覚ます。また、脳のエネルギーも補給できるので、午前中から元気に活動することができます。

朝ごはんのポイントは、脳や体の活動エネルギーとなる炭水化物（ごはんやパン）をしっかり摂ること。また、体の調子を整えてくれるビタミンやミネラル豊富な果物も、積極的に摂りましょう。



生活習慣病って何？

食 事、運動、休養などの生活習慣が大きく関係する病気のこと。がんや心臓病、脳卒中などが含まれます。

危険度チェック

- 朝ごはんを食べない
- カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- 脂っこいものが好き
- あまり運動をしない
- よく嗜まず、早食いをする
- 寝る時間が遅い



1つでも
当てはまつた人は
要注意！

かぜかな？ と思ったら
ポイントは

はや
早めに しつかり

まずは「おかしいな？」という異
変に 早めに 気がつくことが大切。

むり 無理しない程
ど 度に水分と栄養

を しつかり
とり、ゆっくり
からだ やす
体を休めよう。



保健室からのお知らせ

○感染症の拡大防止のため、体調不良の際はお家で休養を取りましょう。

悩みは小さいうちに
相談しよう

保健室は昼休
みか放課後に
相談可能で
す。



からだをめぐるいろいろなリズム

