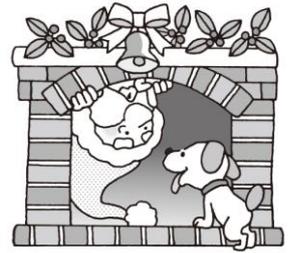


もうすぐ冬休み。年末年始は、クリスマス、年越し、お正月、子どもたちにとって楽しいことが続きますが、起床時刻や就寝時刻などの生活リズムを整えて過ごせるよう気を付けてください。また、インフルエンザや感染性胃腸炎が流行しやすい季節ですので、抵抗力が落ちないように、寝不足を避け、バランスの良い食事をとり、「手洗い」「うがい」をこまめにするなど、ご家族揃って健康生活習慣を継続して、楽しい冬休みをお過ごしください。



かぜにまけない! 5つのポイント

もうすぐ冬休み。楽しい予定を心待ちにしている人も多いかもしれませんね。「か・ぜ・よ・ぼ・う」を心がけて、元気に楽しみましょう。また新学期に笑顔でみなさんに会えるのを楽しみにしています。

- かえってきたら、手洗いうがい
- ぜんぶ残さず三食食べよう
- よるは早めに布団へGO
- ぼうえいせん! マスクを正しくつけよう
- うんどうして強い体をつくらう

冬休みの健康生活 元気の素:早寝・早起き・朝ご飯!

① 1日3回の食事を食べる。

朝ご飯は、1日の体のリズムを作る大切な食事です。寝坊しないで、家族と一緒に食べましょう。また、秋田県特産のりんごなど、季節の果物を食べましょう!

② 体を動かす

～家族のお手伝いを!

体を動かすと体が温まります。年末の掃除のお手伝いをし、体を動かすことは、代謝を促し、適度な運動になります。

③ 夜ふかしをしない。

冬休みだから、夜中までゲームをしても大丈夫? そんなことはありません。日中たっぷり活動し、夜ぐっすり眠ることが次の日の元気の素です!

年末年始は、
つつい食べ
過ぎになりが
ちですが...



食べ過ぎに注意!

◇ 中学部、高等部になると身長伸びは緩やかになり、いずれ身長が伸びなくなるときが来ます。ところで、肥満傾向の児童生徒には、多くの場合、次のような傾向があるようです。食事の習慣で見直せるところがあったら、家族で見直してみませんか。

【肥満傾向の児童生徒の特徴】

- ◆ 好きなものだけ、たくさん食べる。
- ◆ おなかいっぱいになるまで食べる。
- ◆ ジュースやコーラなどの清涼飲料水をよく飲む。(毎日、食事やおやつの際に水のように飲む)。

食生活改善のポイント!

- ◇ 盛りつけの工夫～大皿でなく、一人一人に盛りつける。
- ◇ 腹八分目を心がける(家族そろって皆さんで)。
- ◇ 飲み物は、牛乳(コップ1杯程度)かお茶を。
※ジュース類は特別な日に。