

ほけんだより

12月



保健美化委員 2年
後藤 優奈 後藤 零生
三宅 美雨 三輪 大登

ようやく本格的な冬の寒さが到来し、体調を崩す人も増えてきましたね。この時期は空気が乾燥しているため、手洗いうがいをしたり、水分を摂ったりして体調管理に気をつけましょう。新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど感染症が流行っているのを油断しないようにしましょう。

感染症にかからないようにするためにも、体調管理が大事！！

〇体調管理能力を高めるための必修テーマ

1 食 事

からだのもととなるのは毎日の食事。五大栄養素をバランスよく摂取することが大切。

2 運 動

健康に過ごすためには運動がかかせない。息が弾み汗がにじむ程度で、週60分（1回30分以上、週2回以上）がひとつの目安となる。

3 睡 眠

体調管理のために、平日も休日も7～8時間を目安に睡眠をとりましょう。

体調管理は他にも、心の健康状態や生活環境も大切！

〇健康に良いもの



- 野菜（きのこ、海藻類）・・・ビタミンや食物繊維などファイトケミカルが豊富
- たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品、乳製品）
- 緑黄色野菜・・・ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEが豊富
- 発酵食品（納豆、漬物、ヨーグルト、味噌、しょうゆ）



冷え性対策



◇ 適度に運動する（10分多く体を動かす）

筋肉量の低下は冷えの原因の一つ。適度な運動をすることで、全身のすみずみまで血流がまわり冷えの予防となる。

◇ つま先立ち運動

かかとを持ち上げてつま先立ちになることで、大きな筋肉であるふくらはぎの筋力強化となる。

◇ 冷えを予防する食事



• ビタミンA

レバーやニンジンなどに多く含まれている。ほうれん草などの青野菜やブロッコリー、カボチャなどはビタミンA、C、Eをともに多く含んでいる。

• ビタミンB

代謝を促す働きがあり、体を動かすエネルギーを産生する。

• ビタミンE

血行を改善してホルモンバランスを整える。

冬休みの過ごし方

- 早寝早起きを心がける。
- 食べ過ぎに気をつける。
- 適度な運動をする。
- 昼夜逆転しないよう、規則正しい生活をする。



年末年始はおいしい食べ物や、おもしろいテレビがたくさん！食べ過ぎや夜更かしに気をつけましょう。楽しい冬休みを過ごして、年明けに元気に登校してください。