



平成29年2月1日
相馬養護学校保健室
No.12



早寝・早起き

3学期が始まって、そろそろ1ヶ月。みなさん、生活リズムは、お休みモードから学校モードにもどりましたか？

2月の保健目標は「早寝、早起きをしよう」です。

夜おそくまでテレビをみていたり、ゲームをしていたりすると、脳が興奮して眠ろうとしても眠れなくなってしまいます。寝る時間の30分前には、部屋の電気を消すようにしましょう。

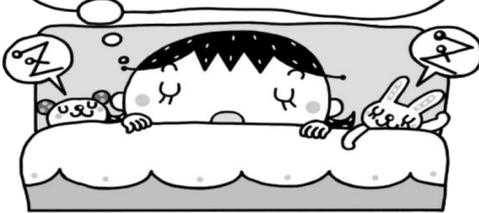
朝は決まった時間に起きて、朝ごはんをしっかり食べるようにしてください。



あさごはんはげんきのもと！



じゅうぶん すいみん 十分な睡眠



注意

冬の肥満に気をつけよう！



私たちのからだには、食べる物がなくても、しばらく生きていけるように、食べすぎた分を「脂肪」にかえて、からだの中にたくわえる力があります。

肥満は、脂肪がからだにつきすぎた状態です。冬は寒くてからだを動かす時間が少なくなるのでいつもと同じように食べていても脂肪が増えやすいので注意が必要です。

12月から1月で1kg以上体重が増えた人数



1月11日～13日に体重の測定をしました。12月にはかった体重よりも1kg以上増えていた人数は、小学部が3人、中学部が7人、高等部が10人でした。

冬休みの間食調べでは、チョコレートやジュースを食べたり飲んだりしている人が多かったです。甘いものの取りすぎは、肥満だけでなく、虫歯の原因にもなりますので、今まで食べていたおやつを少しちがうものにしてみるのもいいかもしれません。



ジュースをお茶に



たとえば、500mlのコーラ1本には、約55グラムの砂糖が含まれています。5グラムのスティックシュガーで11本分です。



2月14日はバレンタインデー

2月14日はバレンタインデー。この時期は、おいしそうなチョコレートがお店にたくさんならんでいます。どれもみんなおいしそうで、つい食べたくなくなってしまいます。みなさんの大好きなチョコレートですが、食べすぎには注意してくださいね。

*ポリフェノール
*テオブロミン
*食物せんい
*ブドウ糖
*ビタミン、ミネラル
などの成分がふくまれています。

チョコレートには、



むかしむかし、チョコレートの原料のカカオ豆は薬として使われていたそうです。

気持ちがおちついて、リラックスする効果もあるので、少し疲れた時や、イラッとした時の気分転かんにもおすすめです。



板チョコ 1枚約 390kcal = ケーキ 1個



からだにいいこともあるチョコレートですが、食べすぎは肥満のもとになりますので、いちどに食べる量は板チョコなら半分、トリュフなら3個がめやすです。

そろそろ花粉症が心配です...



腸内環境を整える

花粉症予防にヨーグルトが効くといわれるのは、ビフィズス菌などの乳酸菌が腸内環境を整えてくれるからだそうです。毎日の食生活にとりいれてみては！



規則正しい生活を心がける

アレルギー症状は、からだの免疫力低下が原因になることもあります。就寝、起床、食事など毎日一定のリズムで生活することが大切です。



花粉症対策



十分な睡眠をとる

みなさんの年齢だと7~8時間は睡眠時間が必要です。夜中までゲームや携帯などで睡眠不足になっていませんか？



適度な運動を心がける

運動不足は花粉症とは関係ないように思うかもしれませんが、適度に運動することは免疫力アップにつながります。運動不足解消に何か始めてみては！