

# ほけんだより 12月号

天草中学校ほけんだより冬休み号

令和3年12月21日(火)

文責：養護助教諭 田中 愛理

今年も残すところあと少しです。冬休みに入るとあっという間に2022年をむかえますね。今年皆さんにとってどんな1年でしたか？よくなかったことを反省するのも大切ですが、今年できるようになったこと・がんばったことをたくさん思い出して、新しい年へのエネルギーにしましょう！3学期も笑顔で皆さんに会えるのを楽しみにしています。



## おうちでできる元気な身体づくり

### 1. 早寝早起き

免疫細胞は眠ることで活発に働きます。朝は太陽の光を浴びて、健康な体を維持するために必要なビタミンDをつくりましょう！



### 2. 笑う

笑うと免疫細胞も元気になります。ストレスも解消されて、一石二鳥！



### 3. 温める

体温が上がると免疫力も上がります。お風呂に浸かったり、温かいものを食べたりしましょう。



### 4. 運動

運動をして、ストレス発散や体力をつけましょう！無理をせず、楽しく行いましょう。



### 5. 食べる

お砂糖や添加物の摂り過ぎは、体を冷やし免疫力が下がります。よく噛んで、野菜や発酵食品を多く食べましょう！



### 6. いいおなか・うんち

腸内環境は、健康のカギです。バナナのような、ぷかっと浮かぶ臭わないうんちがいろいろうちです。



## お正月太りにご注意ください！

年末年始は、普段と違った食生活になりがちのため、「体重が増えてしまった！」という方も多いと思います。そこで、お正月の時期に体重が増える主な原因と予防をご紹介します。

### 原因

食べ過ぎ	むくみ	運動不足
年末年始は、家族で集まり、ごちそうを食べる機会が増える。	おせち料理には、日持ちするように塩分を多く含むものが多い。	外が寒いので、室内で過ごし、体を動かす機会が減る。

### 予防

規則正しい生活	食事を食べる順番	体を動かす	よく寝る
「早起き・早寝・朝ご飯」を守りましょう。決まった時間に食事を取り、だらだら食べないようにする。	「野菜→肉・魚などのタンパク質→米などの炭水化物」の順番で食べると太りにくい。	簡単にできることから、時間を見つけて行いましょう。お正月なので、風呂あげや羽根つきをするのもいいでしょう。	睡眠不足は、暴食の原因となります。睡眠中もカロリーを消費するので、よく寝る方が太りにくい。

## 感染症対策も引き続きお願いします。

人混みに出かける機会が増えると思いますが、こまめな手洗いとアルコール消毒、マスク着用の徹底してください。冬休み期間中に感染症にかかった場合には、学校へ連絡をお願いします。