



今年は4年に1度の^{うるう}閏年ですね。つまり、1年が366日あります。1日得した気分になりますね。

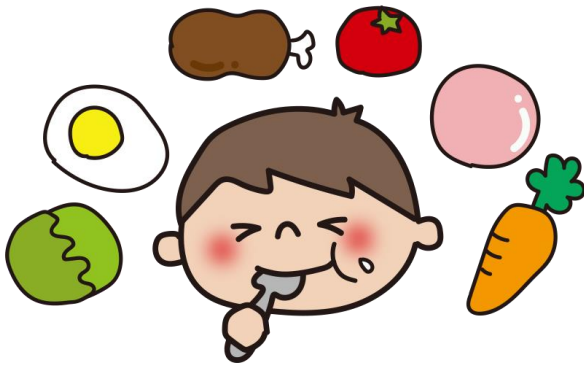
さて、受験シーズン真っ只中。3年生は今までにない緊張感をもって学習等に取り組んでいると思います。最後まで体調管理には気を付けて、頑張ってください。学校から応援しています!



今月の姫中花壇
「キンギョソウ」

生活習慣病は今から!?

糖尿病、がん、脳卒中、^{しんきんこうそく}心筋梗塞など、さまざまな生活習慣病が問題となっています。かつて、これらの病気はほぼ大人にしか起こらないと考えられていたことから、「^{せいじんびょう}成人病」と呼ばれていました。しかし近年、子どもにもみられるようになり、子どもの頃からの予防が重要だとわかってきました。では、どのように予防すればよいのでしょうか?



栄養バランスの良い食事を適量で

栄養の偏りや食べすぎのない食生活が大事です。また、よくかむことなどによる歯と口、あごの発達も生活習慣病予防と深い関わりがあるといわれています。



定期的に運動をする

生活習慣病と密接に関連している「肥満」。改善するためには、身体を動かすことが大切です。短時間の軽い運動でも、続けることで効果が現れます。



睡眠を十分にとる

睡眠不足は全身の不調や病気につながります。運動するためにも、食事をしっかりとるためにも、まずは早寝早起きでしっかり眠ることが必要です。



意識的に排便をする

食べ物は体内で栄養や水分を吸収し、便として出されます。その様子を見れば、身体の状態がある程度わかります。「**がまんをせず**に、**すくトイレへ!**」が基本です。

ヘルシープロジェクト集計結果 冬休み分



ヘルシープロジェクトの項目

- 起床**: 決めた時刻までに自分で起きた
- 朝食**: 朝ご飯を食べた
- 歯**: 食後に歯磨きをした
- 学習**: 自分が決めた時間学習を行った
- 就寝**: 決めた時刻までに寝た
- メディア**: 就寝前にスマートフォンやゲームの使用を控えた

☆冬休みの Perfect 者☆

3年: 絢菜さん

1年: 明日香さん、楓夏さん

冬休みの生活はどうでしたか？冬休みはどうしても、クリスマスや年越しなどのイベントがあるため、夜更かしをして生活リズムがくずれた人が多かったみたいです。反省の中にもありましたが、一度生活リズムがくずれるとなかなか元には戻りません。生活リズムを整えることが感染症予防の一つもになります。生活リズムを整えて元気な体づくりを心がけましょう。

今年度のヘルシープロジェクトは2月で最後になります。最後だけでも全員全項目パーフェクトを目指して取り組んでほしいと思います。

おもいやり算をしよう！

(たすけあって)



(声をかけあって)



やさしい生活をおもいやり算で

(ひきうけて)



(いたわって)



「おもいやり算」というものを知っていますか？年末に「見せ算」というものが話題になりましたが、それとは別物です。

人は一人で生きていくことはできません。だからこそ、お互いに助け合い、自分にできることは引き受けて、みんなで声を掛け合って、相手をいたわることが大切です。一人ひとりの行動が、集団を高めあうことにつながります。特に3年生は、進路が決まった人もいれば、これから試験を受ける人もいます。自分のことだけでなく、「おもいやり算」で周りを見ながら行動できるようになってください。

2月14日は Valentine day

バレンタインと言えば…、「チョコレート」ですね。チョコレートは体に良いとされる食べ物です。チョコレートには、ストレス軽減や老化防止、腸の環境を整えるなどさまざまな効果があります。特に、カカオポリフェノールが多く含まれているチョコレートを毎日数回に分けて少しずつ食べるのが効果的とされています。もちろん、食べすぎは肥満やむし歯の原因になるので、適量を守って、美味しくいただきたいですね！

