

ほけんだより 2月



冬野菜の小松菜は、きびしい寒さにたえるうちに、栄養たっぷりの野菜に育つそうです。寒い日が続いていますが、みなさんも外にでて、元気からだを動かしましょう。かぜなどにも強い、からだの力をつけてくださいね。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事** **運動** **睡眠** です。
健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります



バランスのいい **食事**



- じょうぶな筋肉、骨、血液などが作られます
- 元気に活動するエネルギーが作られます
- 体の調子がよくなります
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります

適度な **運動**



- 筋肉がついて、骨も強くなります
- 肺や心臓が強くなります
- 太りにくくなります
- 血液の流れがよくなります
- 気持ちがスッキリします

十分な **睡眠**



- 体がぐんぐん成長します
- 病気に対抗する力を強くします
- 落ちついた気持ちになり、イライラしません
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もでできます

生活習慣で病気になるの？

よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。

生活習慣病と言います。

生活習慣病

がん・脳の病気
心臓の病気・糖尿病
高血圧 など



あま 甘いもの
た 食べすぎ



えんぶん 塩分の
おお 多いもの
た 食べすぎ



しぼうぶん 脂肪分の
おお 多いもの
た 食べすぎ



すいみんぶそく 睡眠不足



うんどうぶそく 運動不足





あさ たいりょく 朝ごはん で 体力アップ ↑



朝ごはんを毎日食べる子は、よく運動し体力も高く、肥満にもなりにくい。朝ごはんの習慣は「子どもの体力向上や健康に役立つ」という調査の結果があります。朝は時間がない、食欲がない、という子は20分だけ早起きをして、まずは食べやすいものを何かを食べるところからやってみましょう。朝に空腹を感じられるよう、子どもの夕食は8時までに済ませることも大切です。

体力アップには、たんぱく源を！ ～おすすめは納豆～

納豆は、元気物質（セロトニン）の元になるトリプトファンが効率よく吸収できます。セロトニンの働きで、昼は集中力を高め、夜は熟睡を導きます。

納豆が苦手な人はゆで卵も良くて、こちらは夜に作っておけて便利ですね。この他、焼き魚、干し魚、ハムやベーコンでもいいそうです。



☆朝ごはんには、体力アップ以外にも脳にスイッチが入って学力が向上したり、体温が上昇して病気とたたかう免疫力が高くなるなどの効果もあります。〈ふじみ野市体力向上委員会健康増進部作成〉

☆児童保健委員会での取り組み

1月24日の児童集會に、「基本的な生活習慣について」をテーマに全校児童に発表しました。「食事・睡眠・運動」についてアンケートを実施したり、本やインターネットを使って調べ、クイズを作成したりしました。

また、つるっ子のみなさんが、毎日元気に過ごせるよう、ポスターやイラストをわかりやすいようにかきました。保健委員会の児童が作成したものは、保健室前の廊下に掲示してあります。ぜひ見てください。



こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外！福は内！と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。

この“鬼”は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある“鬼”は何ですか？

失敗するんじゃないか

自分のことが嫌い

怒られたらどうしよう…



怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。

そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった！」と自分をほめてあげてください。

さあ、言葉の“豆”をまいて、こころの“鬼”を追い払いましょう！



～2月の保健目標～ 心もからだも 健康な生活にしよう！

