

ほけんだより

えがお



深谷市立深谷中学校保健室 H26.12.22. No.10 冬休み号

深中の三大大行事などで、とても充実した2学期でした。皆さんがとても大きく成長したように感じます。2014年を振り返り、新たに迎える2015年の目標をたててみましょう。

☆十分睡眠をとりまよう☆

睡眠中に出る成長ホルモンは、筋肉や骨を成長させます。食事や運動もちろん大事ですが、このホルモンこそからだを育てるのです。これは「熟睡中」にたくさん出ます。

大人の睡眠時間にあわせず、十分な睡眠で、子どもを育ててあげてください。



✦手あらいを習慣に!✦

ある実験では、手あらいを30秒することで、手についた菌が100分の1に減ったそうです。逆にいえば、手洗いをしていない手には、した手の100倍、菌がいるということになります。

30秒 → $\frac{1}{100}$



水が冷たい季節になりましたが、かぜ予防のために、手洗いを習慣にさせましょう。

冬休みは生活習慣を見直すチャンスです!

しっかり朝ごはん

脳のエネルギーになるのは、ブドウ糖という成分です。

このブドウ糖、からだの中に、あまり蓄えられません。だから、朝ごはんを食べないと、エネルギー不足のため、集中力や記憶力が高まりません。

しっかり朝ごはんを食べ、エネルギー満タンで、子どもを送り出してください!



健康な生活のために

例えば「ゲームやテレビの時間をきめる」「『おはよう』『おやすみ』『いただきます』などのあいさつをする」「食事のときはテレビを消す」など、正しい生活習慣のための決まりごとを作りましょう!

きちんと守って、家族が健やかに暮らせるといいですね。



冬休みいろいろな誘惑に負けないで!



年末年始は、いろいろな方と会う機会が増えます。誘惑に負けない、断る勇気を!

～ご飯1杯分(約180kcal)と同じカロリー～



おもち / 1個



ポテトチップス / 0.4袋
少しの量でカロリーが高いものは、満腹感がないので食べすぎてしまいがちです。



ショートケーキ / 0.9個



コーラ (350ml) / 1.3本



クッキー / 3.3枚

交通事故に気をつけよう!!



外出する機会も多いでしょう。自転車の乗り方・マナーにも配慮を! 夕方は、とても見えづらくなります。早めにライトの点灯を!

かぜ気味のときは...



体調が悪いときは、無理をせずゆっくり休むことが大切です。

熱や下痢の症状があるときは、食事にも配慮しましょう。

症状が悪化しないうちに早めに病院で受診しましょう。

普段できない掃除や片付けなどをして部屋をきれいにしてみるのもよいですね。

また、家の手伝いも自ら進んでチャレンジ! よいことがあるかも...

