

とくべつしえんがっこう
くわな特別支援学校
ほけんしつ
保健室

まだまだ寒い日が続きますね。重ね着をしたり、あたたかいものを食べたり、運動したりして、体をあたためましよう。また、2月は「全国生活習慣病予防月間」です。自分のふだんの生活を見つめなおし、健康的な生活が送れるように心がけましょう！

2月の保健目標

生活習慣病を予防しよう

★生活習慣病とは？

食べすぎや運動不足、睡眠不足など、生活習慣の積み重ねが影響する病気のことです。代表的な生活習慣病には、糖尿病、がん、歯周病、脳卒中、心筋梗塞などがあります。最近では大人だけでなく子どもにもみられるようになり、子どもの時に健康的な生活習慣を身につけておくことが大切だと言われています。



★予防するために大切なポイント

栄養バランスを整えよう

ごはんやパンなどの「主食」、肉や魚、豆類などの「主菜」、野菜や果物などの「副菜」を組み合わせて、バランスよく食べましょう。



砂糖と塩分の摂りすぎに気をつけよう

ジュースや甘い飲み物ではなく、水やお茶を選びましょう。カップラーメンや加工食品は塩分が多いので、食べすぎには注意しましょう。



毎日少しでも体を動かそう

長い時間でもなくても大丈夫です。歩いたり、階段を使ったりするだけでもいいので、毎日体を動かすようにしましょう。



楽しくできる運動を見つけよう

ボール遊びや体操など、自分が楽しいと思える運動を見つけると、毎日続けやすいですよ◎



十分なすいみんをとろう

夜は早めに寝て、朝は気持ちよく起きる習慣をつけましょう。ねむることで体の疲れが取れて、病気にかかりにくくなります。



心の休養も大切にしよう

のんびり休める時間をつくりましょう。周りの人に相談したり、自分が好きなことをしたりして、気分転換するのもいいですね。



ジュースの飲みすぎに注意！



=



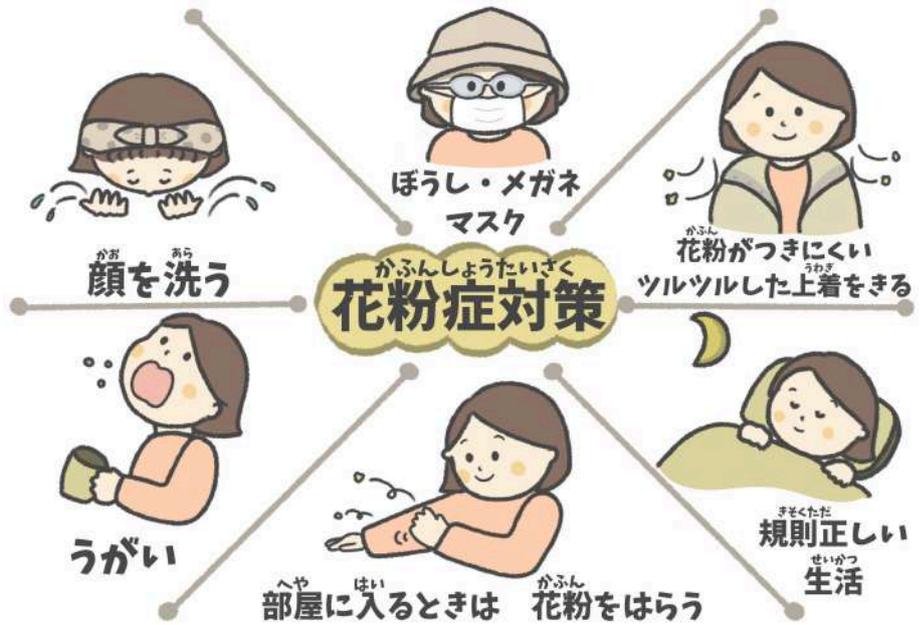
たとえば、500mlのオレンジジュースの中には…スティックシュガー約12個分の砂糖が入っています！

花粉症対策をしよう



春の花粉症が辛い季節になりました。最近では、子どもの花粉症も増えています。今は花粉症でない人も、急に症状があらわれることがあるため、油断せずに花粉症対策をしましょう！

花粉症の症状



心の調子をととのえよう



1. どんな時に心の手当が必要？



疲れがたまった時



やる気がでない時



イライラがおさまらない時

「つらい」と感じることは個人差があります。自分がどんな時につらくなったり、落ち着いたりするのかを知っておくことが大切です。

2. 心の調子をととのえる方法

このほかにも、自分が「楽しい!」「好き」と思えることをしてみるのもよいですね♪

深呼吸をする



おいしいものを食べる



体を動かす



相談する

