

冬休みが始まりました。クリスマスやお正月等、楽しい行事がたくさんあります。この時期は、生活リズムが乱れて体調が悪くなったり、感染症が流行する時期です。バランスの良い食事や適度な運動を心がけ、元気に冬休みを過ごしましょう。

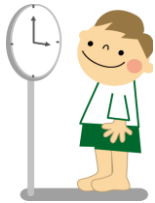
冬休み！！体重の増えすぎに注意しよう！



肥満度や適性体重は健康カードをみて下さい。

体重の増えすぎを防ぐ為には、規則正しい生活が大切です！

不規則な生活になると肥満や痩せになり、健康障害が生じる危険性があります。冬休みは、普段より夜更かしする、食事量が増える、食事内容が偏る等の生活の乱れが生じやすい時期です。冬休み明けの体重測定で大幅に体重が増えている・・・という事にならないように規則正しい生活を心がけましょう。



生活を見直そう

食事は？



- 寝る前は何も食べない
- 調味料のかけ過ぎに注意する
- よく噛んで食べる
- 砂糖・油・塩の取り過ぎに注意する

運動は？

- ゲームやテレビを控え、外で元気に遊ぶ
- 入浴後ストレッチをする
- 日常生活でこまめに動く



飲み物は？



- お茶かお水を選ぶ
- ペットボトルのまま飲まずコップに入れて飲む

睡眠は？

- 早寝・早起きを心がける
- 寝る時間・起きる時間を決める



間食のポイント

- 袋のままだったら食べる
⇒袋のままだと食べすぎてしまいます。食べる量だけをお皿に入れて食べましょう。
- カロリーを気にせず好きなだけ食べる
⇒間食はジュース等の飲み物も含めて1日200kcalまでにしましょう。
- 寝る前に夜食を食べる
⇒夜に食べたものは脂肪になり身体に蓄積されやすくなります。
寝る前2時間は何も食べないようにしましょう。



ねむ みちび 眠りに導くポイント

○早起きの習慣をつける

⇒遅く寝てしまっても朝は早起きし、まずは起きる習慣をつくりましょう。

○朝の光をあびる

⇒朝の光を浴びて脳と身体を動かしましょう。

○昼間の活動をたっぷりする

⇒しっかり運動し、セロトニン（脳内の神経活動のバランスを維持する物質）やメラトニン（夜間の睡眠を促進させるホルモン）の分泌を促しましょう。

○ゆっくりお風呂に入る

⇒お風呂にゆっくり入ってリラックスしましょう。

○睡眠のパターンを決める

⇒睡眠までの行動をパターン化しましょう。（入浴、着替え、歯みがき等）



全日本歯科保健優良校 優秀賞(文部科学大臣賞)を受賞しました。

今後も学校では継続して歯科保健の取り組みを続けていきます。

ご家庭でも歯みがきの声かけや仕上げみがき等これからもよろしくお願ひします。

又、11月24日、12月1日に実施した歯科検診の結果を配布していますので、冬休みを利用して歯科受診をして下さい。



～保護者の皆様へ～

① けんこうカード

「けんこうカード」には、子どもたちの成長の様子等を記録しています。確認の上、押印していただき、新学期に提出してください。

② はみがきカレンダー

小学部の児童には、冬休み中に『はみがきカレンダー』の宿題があります。一日3回、しっかり歯をみがき、色をぬって新学期に提出してください。

③ 預かり薬について

保健室でお預かりしている薬等について、一度返却します。
薬の内容や量、使用期限等を確認していただき、3学期終了日までに使用期限の切れるものは、新しいものに交換し、始業式に児童生徒に持たせるようにしてください。

いつも通院のたびに薬剤情報提供書を提出して頂きありがとうございます。3学期もよろしくお願ひします。

