




いよいよ冬休み！！冬休みには、クリスマスやお正月等、楽しい行事がたくさんあります。夜遅くまで起きていたり、食べ過ぎたりして、生活リズムが乱れると体調をくずしやすくなります。楽しい冬休みを過ごすためにも規則正しい生活を心がけましょう。

## ふゆやす せいかつ 冬休み、どんな生活をしたらいかな？

冬休みは、普段より夜更かしをする、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。不規則な生活をするとうるせいや痩せに繋がりが、健康障害を生じる危険性があります。具体的にどうしたら良いか考えてみましょう。

<p><b>食事は？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>寝る前は何も食べない</li> <li>調味料のかけ過ぎに注意する</li> <li>よく噛んで食べる</li> <li>砂糖・油・塩の取り過ぎに注意する</li> </ul> 	<p><b>運動は？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ゲームやテレビを控え、外で元気に遊ぶ</li> <li>入浴後ストレッチをする</li> <li>日常生活でこまめに動く</li> </ul> 
<p><b>飲み物は？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>お茶かお水を選ぶ</li> <li>ペットボトルのまま飲まずコップに入れて飲む</li> </ul> 	<p><b>睡眠は？</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>早寝・早起きを心がける</li> <li>寝る時間・起きる時間を決める</li> </ul> 

## はやね はやお たいせつ 早寝・早起きが大切なのは？

1. 成長に必要なホルモンは、夜寝ているときにたくさん分泌される。身体が大きくなるために必要な成長ホルモンは、夜10時～2時の間に深い眠りについていてたくさん分泌されます。昼に眠るのではなく、夜にぐっすり眠るようにしましょう。

2. 睡眠のリズムが乱れると、午前中にぼーっとしたり、疲れやすくなる。

人は朝の光を浴びることで脳や身体を目覚めさせ、活発に動くことができるようになっていきます。夜に明るい場所にいるとリズムが乱れ、疲れもとれていないので起きたときの活動が鈍くなります。

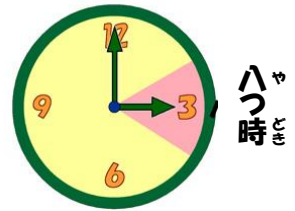


ふゆやす ね じかん お じかん か  
冬休みでも寝る時間・起きる時間は変わらないように  
きをつけよう！

# おやつた かたの食たべ方かたはどうしたらいい？

## ☆おやつとは

おやつは、漢字で「御八つ」と書き、午後2時から4時までの時間をさす江戸時代の言葉「八つ時」に由来します。八つ時に、食事と食事の間の空腹感を抑えるためにとっていた軽い間食が、やがて他の時間に食べる間食も含めて、広く“おやつ”と呼ばれるようになりました。

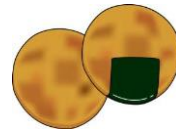


## ☆いつ食べる？

- ・食事の2時間前に食べ終わる！  
⇒食事の直前に間食すると、食事が食べられなくなります。
- ・日中に食べる！  
⇒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。

## ☆何を食べると良い？

- ・低脂肪のヨーグルトやチーズ類  
⇒日本人に不足しがちと言われているカルシウムを補うことができます。
- ・シリアルや果物、フルーツ入りの寒天やゼリー、ドライフルーツ  
⇒食物繊維やビタミンを摂取することができます。
- ・干し芋やせんべい⇒よく噛むことで満腹感が得られます。



## ☆どのくらいの量を食べる？

- ・間食は、ジュース等の飲み物も含めて1日200kcalまでにする！  
(例：せんべい3~4枚／板チョコ約半分)
- ・大袋入りのスナック菓子等は、袋のまま食べない！  
⇒小皿に適量を取分けたり、小袋サイズを利用すると食べ過ぎを防げます。

## ～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。また、肥満度が20%以上の場合、生活習慣を見直し、家族みんなで気をつけてみてください。成長期には身長も伸びるため、まずは体重を維持することから始めましょう。

### 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。特に、夕食後あるいは寝る前の歯みがきは大切です。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。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。