

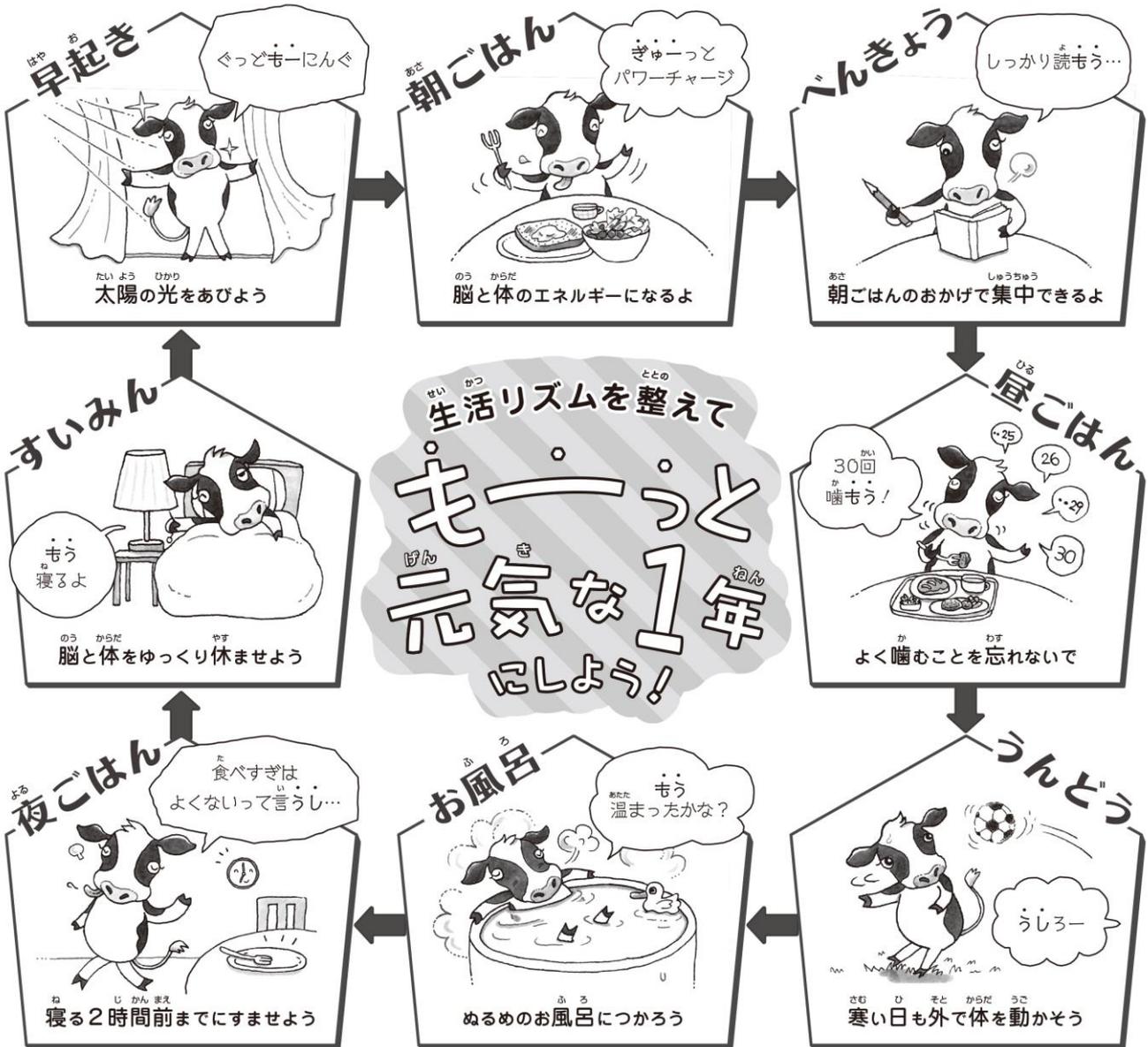
ほけんだより 1月

第8号
令和3年1月7日
広島県立西条特別支援学校

あけましておめでとうございます。
今年も一年間、心も身体も健やかに過ごせるよう、引き続き手洗い、咳エチケット、加湿、換気などの感染症予防を心がけましょう。
お正月明けの生活リズムを見直し、元気な身体づくりもしていきましょう。

生活リズムを整えよう

年末年始はクリスマス・お正月等の行事が続く、生活リズムが乱れがちになります。
生活リズムを整えて、健康で過ごしましょう。



間食について

行事が続く年末年始は食べる量も多くなりがちで、寒さのため運動量が減ったり、身体が冷えて代謝が悪くなり、体重が増加しやすくなる時期です。

健康に過ごすために、食事のバランスを考えながら規則正しく食べ、間食は軽めに楽しむ程度にしましょう。間食は楽しみとして食べることが多いですが、本来の目的は、一日3度の食事では不足する栄養素を補うものです。

時には好きなものをお腹いっぱい食べることも楽しみの一つではありますが、将来に渡って健康に過ごせるように、間食の取り方についても意識しながら楽しい食生活を送りましょう。

Q1 肥満の原因は？

肥満の多くは、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回っているために起こります。食事、間食の過剰摂取、食事のバランスの乱れ、運動不足等が影響しています。疾病や内服薬の影響が見られることもあります。

Q2 肥満は何につながる？

肥満は、足関節、膝関節、股関節等に負担をかけるようになり、糖尿病、高血圧、心筋梗塞等の「生活習慣病」の一因になります。

Q3 間食のポイントは？

☆一日1~2回(15時が目安)、食事との間隔が2~3時間あくようにしましょう。

☆一日200kcal以内にしましょう。

☆お菓子ではなく、果物を取り入れたり、ヨーグルトやチーズなどの乳製品もおすすめです。



【参考】 果物 50kcal の目安 (上手に組み合わせて食べましょう。)



【参考文献：農林水産省 HP, おやつの工夫】

身体測定を行います

1月13日(水) 身体測定(小学部)
14日(木) 身体測定(中学部)
15日(金) 身体測定(高等部)

