



進級おめでとうございます。養護教諭の小坂井です。

保健だよりでは、健康に関することやみなさんへのお知らせを伝えていきます。

今年も1年、みなさんと楽しく一緒に過ごしていきたいと思っていますので、
よろしくお願いします。



先日の保健のお話で規則正しい生活について皆さんに振り返ってもらいました。
そこで、再度、規則正しい生活リズムと改善方法についてあげてみます。

○規則正しい生活とは、どのようなことをいうのでしょうか。

規則正しい生活とは、「起床」「朝食」「昼食」「夕食」「就寝」という、睡眠と食事の時間がほぼ毎日同じリズムで生活をする事です。1日の中で適度な運動があると、より良いです。



「決まった時間に起床 → 朝日を浴びて体内時計をリセット → 決まった時間に朝食を食べる(噛む) → 昼間は決まった時間に昼食、運動を行う(体を動かす) → 決まった時間に夕食をとる → 就寝の2~3時間前までには入浴 → 決まった時間に就寝」



1週間のうち1~2日だけでも上記のようなタイミングを参考にして、食事、睡眠、運動のリズムを整えましょう。毎週同じ曜日に行うと、体内時計のずれをリセットしやすくなります。

「将来の自分のために、今しっかり正しい生活リズムを身につけておきましょう!!」

健康な体づくりのために

健康でいたいなら、栄養に関する知識が必要で、プロのスポーツ選手やオリンピック選手も、食事を練習の一つとして重視しているそうです。健康のために、まずは五大栄養素について知っておきましょう。

大切なのは、バランスよく摂取すること。偏った食事にならないよう、気をつけましょう。

- たんぱく質…肉や魚、卵、豆類など。
- 炭水化物(糖質)…米や小麦、芋類など。
- 脂質…肉や魚の脂身、バター、マヨネーズなど。
- ビタミン…野菜や果物など。
- ミネラル(無機質)…野菜や果物、乳製品など。

