ほけんだより 冬休み号

おうちの人と一緒に読みましょう！

R3.12.23
服間小学校
保健室

冬休みには、クリスマスやお正月などのイベントがあり、楽しみにしている人も多いと思います。食べ過ぎや夜ふかしで、体調をくずさないよう気をつけて、元気いっぱい、楽しい冬休みにしましょう。

冬休みを健康で安全にすごすための約束

- 生活リズムを崩さない
- 家でも感染症対策
- 少しずつでも毎日運動
- 暗くなる前に家に帰る

規則正しい生活習慣が元気の秘訣だよ

手洗いや換気で感染症の予防を続けよう

身体を動かすと気持ちもリフレッシュできるよ

外出するときは家の人に帰る時間を伝えておこう

「スローイート（ゆっくりよくかんで食べる）」を心がけよう

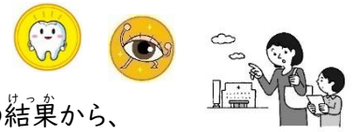
越前市では、「食べるのが早いと思っている人の割合が高い」「肥満（BMI25以上）の人の割合が高い」という傾向があるため、**ゆっくりよくかんで食べる「スローイート」**を呼びかけているそうです。服間小にも、越前市から配布された「よくかめ」のイラストのマグネットが各教室に貼ってあります。**かむ回数が多くなると、脳の満腹中枢という部分がよく働き、お腹がいっぱいになったと感じやすくなるので、食べすぎにならず、太りすぎ（肥満）を防止できると言われています。**その他にも、体にいいことがたくさんあります！

冬休みには、イベントなどで、たくさんおいしいものを食べる機会があるかもしれません。**ゆっくりよくかんで味わい、食べすぎに注意する習慣をつけていきましょう。**

しっかりかむことのメリット

消化を助けます。　食べすぎをふせぎます。　歯の病気をふせぎます。　表情が豊かになります。

受診報告・治療のお願い



今年のうちに治療をすませよう

歯科検診や視力検査などの健康診断の結果から、受診の必要がある人は、休業中に治療などをすませておきましょう。

＜お家の方へ＞

歯科検診の結果、「う歯あり」（むし歯あり）となっていた人、また、視力が「B（0.9～0.7 程度）」以下だった人で、今年度中にまだ学校に受診報告書を出していない人には、保護者会懇談時に担任より結果のお知らせ用紙（再発行）をお渡していますので、もう一度ご確認をお願いします。すでに受診済みの場合や、経過観察中という場合は、お手数をかけしますが、保護者の方が用紙にその旨を記入していただき、学校まで提出をお願いします。

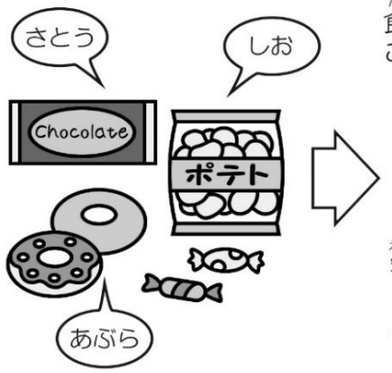
★冬休み健康カレンダーにチャレンジ！☃★

冬休み健康カレンダーを配りました。「今日の課題」と「朝・昼・夜の歯みがき」ができたかどうか、毎日書くようになっています。また、毎日の起きる時こくや寝る時こくの目標も書きます。目標の時こくからあまりずれないように、早寝・早起き・朝ごはんのリズムに気をつけて過ごしましょう。**始業式の日に感想を書いて、学校に提出します。**

今年度は、今立地区の各小中学校で、児童生徒のみなさんに**「生活習慣病予防」**について考えてもらう取り組みを行っています。そのため、今回の健康カレンダーの「今日の課題」には、**「早寝・早起きの習慣」「運動」「食事やおやつの取り方」**などで、気をつけてほしいことを入れています。毎日、ちょっとした健康づくりのポイントを意識していきましょう！

ご家族のみなさんも、よろしければぜひお子さんと一緒に心がけてみてください。

おかしの食べすぎに気をつけて！



食べすぎると、こんなことになるかも!?

●食べるときのくふう・ちゅうい

- お皿にとりわけて食べる

- ながら食べをしない

- 1人で食べない（おうちの人と食べる）