



元気すくすくだより

太田市養護部会作成

太田市立宝泉中学校

12月23日(木)

もうすぐ冬休みがはじまります。

冬休みは、楽しいイベントがたくさんありますが、ついつい食べすぎてしまったり、夜更かししてしまったり・・・と生活のリズムが崩れがちになります。

また、寒いので家の中で過ごす時間が多くなり、運動不足になりがちです。冬休み中も、「早寝・早起き・朝ごはん・運動」を意識して、元気に過ごせるようにしましょう！



ポイント その1 食生活



しっかり食べよう！朝ごはん

冬休み中は特に、夜型の生活になりやすく、夜食や間食を取りがちです。その影響で朝ごはんを抜く日がつづくことも・・・。卵や魚、ウィンナーなど、タンパク質のある朝ごはんを取ると、おなかが空きにくく、間食をあまり取らなくて済むそうです。他にもたくさんのメリットがあります。朝ごはんを取る習慣を冬休み中も続けましょう。



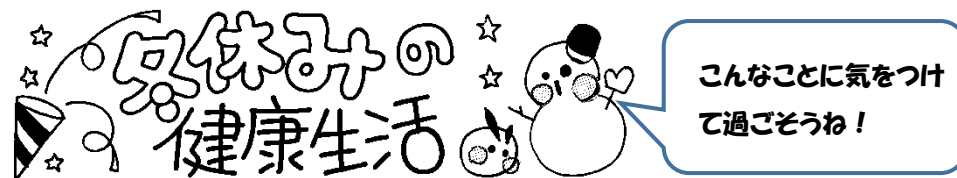
朝ごはんを食べると...

たいおん あ からだ め
・体温が上がって体が目をさます

はちり!

ちよう
・腸がしげきをうけてうんちが出やすくなる

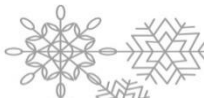
のう
・脳にエネルギーがたまってはたらきがよくなる



<p>1日3食</p> <p>バランス良くたべよう</p>	<p>おやつは量を決めて</p> <p>目安 1日200kcal以内</p>
<p>「だらだら食べ」しない</p> <p>食後に歯みがきをしよう</p>	<p>心のケアをしよう</p> <p>ストレスを解消しよう</p>

ストレスとは、「がんばろう!」として感じるプレッシャーのことです。ストレスがやる気のもとになって力を出せることもありますが、ストレスが大きすぎると、心や体の調子が悪くなることがあります。ストレス解消のために、好きな歌を歌う、周りの人に話す、運動するなど、自分にあったストレス解消法を探して、ストレスと上手に付き合しましょう。





ポイント その2 睡眠



規則正しい生活習慣のために、睡眠のリズムを整えましょう。

●ね不足になると…

★頭がぼんやりして、集中できない



★朝、食欲がない

★イライラする



★太りやすくなる



※食欲を高めるホルモンがたくさん出て、おなかがすいて、夜中につい食べてしまい太ってしまう原因になります。

よく寝て健康に過ごそう

すてきな睡眠4か条

1. 夜ふかししないで毎日決まった時間に寝ること
2. いつもと同じ時間に起きること
3. 寝る直前に食べたり、ゲームやスマホをいじらないこと
4. 朝起きたら朝の光を浴びること



●いやなことは、ねむって忘れる!

いらぬ情報やいやなことを消し去り忘れやすくするのはたつきがあります。よくねると、気分もスッキリします。



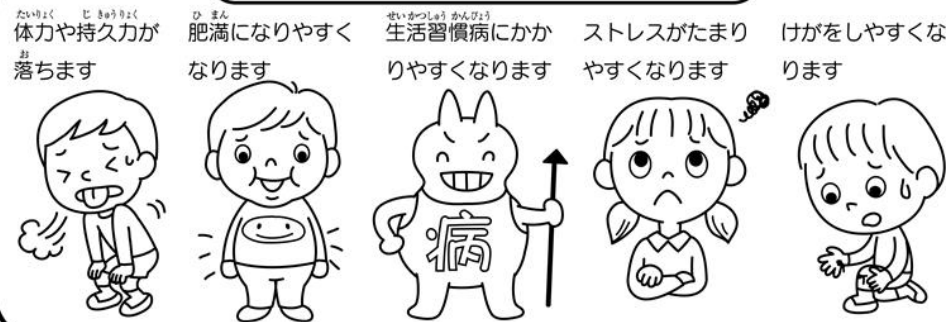
ポイント その3 運動



肥満は、簡単に言えば、エネルギーの摂取量と消費のバランスが崩れるためにおこります。食べた量が消費される量よりも大きくなると肥満になります。

肥満の予防には適度な運動が必要です。

運動不足はなぜいけない？



運動は、肥満予防のためだけでなく、将来にわたって健康な生活を送るためにとても大切です。

とりわけ冬休みは、寒くて家の中にとじこもりがちですが、積極的にお手伝いをしたり、外に遊びに行ったりして、体を動かすようにしましょう。

こんな生活をしていると運動不足になりますよ



元気に冬休みをすごそう

