



◆何かと忙しい学年末。日頃から健康管理を心がけましょう◆

健康な生活を送るために、次のことに気をつけましょう。

1. バランスのとれた食事をしましょう（5大栄養素）

① 糖質	炭水化物（ごはん、パン、麺）、いも類	エネルギーのもとになる
② 脂質	バター、マヨネーズ、マーガリン、油	
③ たんぱく質	魚、肉、卵、大豆製品	エネルギーのもととなり 体を構成する
④ ビタミン	緑黄色野菜（かぼちゃ、にんじん、ほうれん草等） 果物	体の調子を整える
⑤ ミネラル	牛乳、小魚、海藻類	体を構成する 体の調子を整える

偏った食事を続けていると、成長の妨げになったり、心身の健康を保つことができなくなったりします。必要な栄養素が不足しないよう、バランスよく3食しっかり食べましょう。

2. 十分な休養をとって、疲れをとりましょう

下の表には、疲れた時に起こりやすい症状が書かれています。あなたはいくつ当てはまりますか？
○をつけてみましょう。

	気分が悪い		全身がだるい
	肩や背中がこる		話をするのも面倒くさい
	あくびが出る		根気がなく、長続きしない
	頭がもやもやしてすっきりしない		いらいらして、怒りっぽくなる
	気が散って集中できない		頭痛がする

睡眠は、体の発育に重要な役割を果たしています。睡眠を十分とると、脳が休み、疲れがとれます。また、入浴や軽い運動、音楽鑑賞などもリラックス効果があります。

◎1, 2のことに気をつけながら、規則正しい生活を送ることが健康を維持する上で大切です。

◆もうすぐ春休み。この機会にむし歯の治療をしましょう◆



むし歯は、口の中にいるミュータンス菌という細菌が、食べ物に含まれる糖分を酸に変え、その酸が歯を溶かすために起きる病気です。正しい歯磨きや、定期的に歯の検診を受けることで、防ぐことが出来ますが、どうしてもむし歯になってしまった人は、春休み中に治療を受けましょう。

◆保健室から◆

春休みには、病気にならないように気をつけるだけでなく、怪我や事故にも気をつけてください。

新学期に、元気な顔で会いましょう。卒業生は、次のステップでも健康に注意してください。