

健康



12月号

今年も残りわずかになりました。冬休みはクリスマスにお正月と行事が続きます。ごちそうを食べ過ぎたり、寒いからと家の中でゴロゴロしたり、夜更かしばかりしていると生活リズムが乱れてしまいます。コロナ、かぜ、インフルエンザの流行もまだまだ続くことかと思えます。

3学期を万全の体調で迎えるためにも健康管理をしっかりしましょう。今年一年、お疲れさまでした。また来年もよろしくお祈りします。よいお年をお迎え下さい。

食べすぎ、太りすぎに注意！

年末年始は、ごちそうがいっぱい。よくよく見ると、高カロリー・高脂肪・野菜不足の食卓になっていませんか？ 次のようなことに気をつけましょう。

①規則正しい食事時間

- ・朝昼夕と3回きちんととりましょう。(特に朝食はかかさずとりましょう)
- ・おやつの時間をきめ、だらだらと食べ続けないようにしましょう。

②バランスを考えた献立

- ・5大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物・ビタミン・ミネラル)がそろったような献立を考えましょう。(1日30種類の食品を取るようにすると、バランスもとれてくる)
- ・意識的に野菜を多くとりましょう。
- ・砂糖や塩分のとりすぎに気をつけましょう。

③よく体を動かす



12月行事予定

日	曜	行事	日	曜	行事
5	木	第2学期期末考査(～12日)	18	水	非行防止教室
6	金	スポーツデー(ボウリング大会)	19	木	避難防災訓練 奉仕活動②
13	金	特別時間割	20	金	終業式
15	日	全商英語検定 全商BC検定	27	金	仕事納め
16	月	人権・同和教育講演会	1/6	月	仕事始め
17	火	文化体験学習(坊っちゃん劇場観劇)	1/8	水	第3学期始業式

しもやけはどうしてできる？

しもやけは、「凍瘡(とうそう)」といわれる皮膚の病気です。

- ・温度変化の大きい状態をつくらないようにしましょう。手ぶくろや靴下で保温し、入浴後はよく拭きましょう。
- ・しもやけになりやすいところをよくマッサージしましょう。
- ・しもやけの症状がひどい場合には、皮膚科を受診しましょう。
- ・ビタミンEをとりましょう。(血液の流れを改善→アーモンド・かぼちゃなど)
- ・幅が狭く、足(指)を圧迫する靴は履かないようにしましょう。