



◆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	エネルギーのもとになる
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。

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

3月の行事予定

日	曜	行 事
1	土	第76回卒業証書授与式
3	月	卒業式繰替休業
4	火	学年末考査
5～7	水～金	高校入試（登校禁止）
10・11	月・火	学年末考査
12	水	特別時間割
14	金	スポーツデー
18	火	奉仕活動
19	水	終業式
26	水	離任式（17：45）

🌸 新学期に元気な顔がそろいますように。