

ほけんだより 2月

節分の掛け声で「鬼は外」を先に言うのは、鬼を追い出して福を呼び込むためです。誰でも、人には言えない悪い気持ちを持っているものです。それを鬼に例える人もいます。心の中で鬼が大きくなっているときは、ちょっと気分転換をすれば、その鬼が小さくなってくれるかも。福が入り込む場所を作れるように、上手に付き合っていきましょう。

生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は**食事・運動・睡眠**です。健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります。

バランスの
いい

食事



- 丈夫な筋肉、骨、血液などが作られます。
- 元気に活動するエネルギーが作られます。
- 体の調子がよくなります。
- 誰かと一緒に食べると笑顔になります。

適度な

運動



- 筋肉をつけて、骨も強くなります。
- 肺や心臓が強くなります。
- 太りにくくなります。
- 血液の流れがよくなります。
- 気持ちがスッキリします。

十分な

睡眠

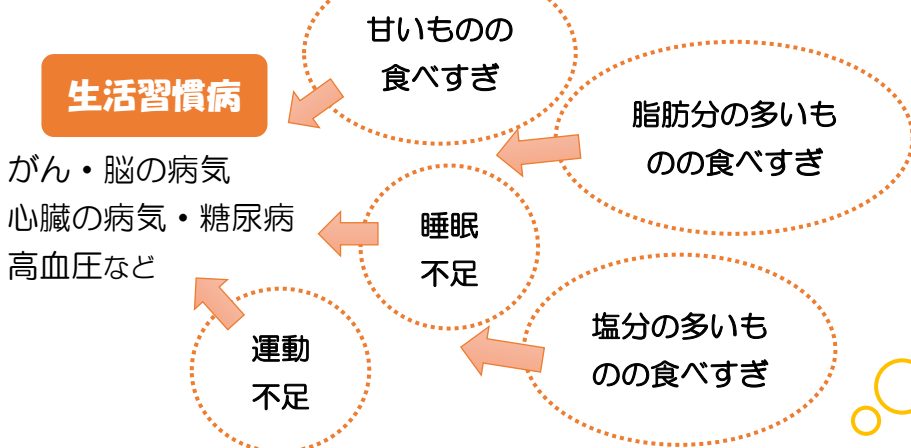


- 体がぐんぐん成長します。
- 免疫力が高まります。
- 落ち着いた気持ちになり、イライラしません。
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気が出てきます。

生活習慣で病気になるの？

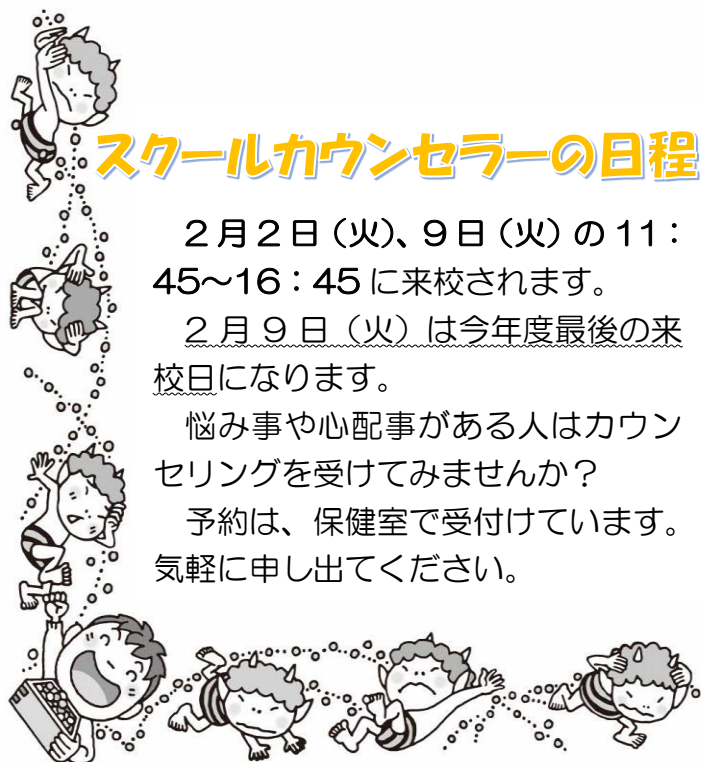
よくない生活習慣を続けると起こる病気があります。

生活習慣病です。



未来の自分のために、今からよい生活習慣を身に付けよう！





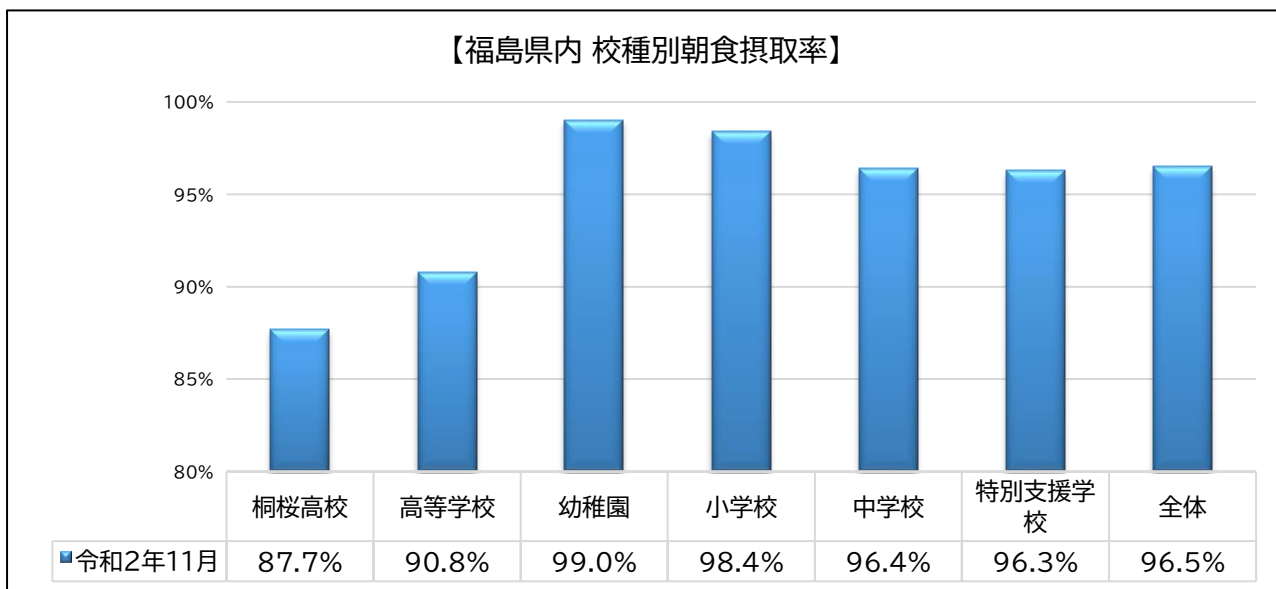
あいにかない
 その情報は本当ですか? ネットで知り合った人に会いに行くのは危険です。

み直す
 その書き込み、思いやりはありますか? 送信する前に見直しましょう。

のせない
 一生消せなくなることも。ネットに個人情報載せてはいけません。

コミュニケーション
 画面ばかり見ていませんか? 身近な人と過ごす時間も大切にしましょう。

『令和2年度 第2回 朝食について見直そう週間運動』の朝食摂取率調査結果のお知らせ



昨年11月に実施した「朝食について見直そう週間運動」の調査結果はグラフの通りです。例年6月に実施している第1回は、新型コロナウイルス感染症予防対策による休校等の影響があったため、県による調査はできませんでした。今回の食べ方に関する調査内容については、「朝食の中で野菜を食べた桐桜生」が44%、「朝食の中でみそ汁やスープ等の汁物を食べた桐桜生」が48.1%でした。健康の維持増進、免疫力向上のためには、様々な食品をおかずや汁物として食べることが大切です。食事は未来の自分への投資です。朝食摂取と食べ方についても考えていきましょう。

文責：食育担当者