

ほけんたより

平成25年12月24日
練馬区立開進第四中学校

今年も残りわずかとなりました。何もなくとも、年末というだけであわただしい気分になるから不思議です。

年末の大掃除は、身のまわりを整理するよい機会です。いらぬものを捨て片付けたり、もしかしたら、なくしたものが出てくるかもしれません。そして、心の大掃除もしましょう。悲しかったこと、いやだったことも全部捨ててしましましょう。新しい年がやってきます。物も気持ちもスッキリさせて新年を迎えられるといいですね。



誘惑の言葉は、いつも魅力的に聞こえます。断るとかっこ悪いという気持ちにさせられます。でも、本当にかっこいいのは、きっぱりと断ることです。年末年始は何かと誘惑の多い時期ですが、強いきもちで数々の誘惑をブロックし、自分の身体と心を守ってください。

冬休みを元気に過ごすポイント

1. 1日3回の食事をきちんと食べる

食事は、体温を上げ1日の身体のリズムをつくる食事です。特に朝ご飯は大切です。必ず食べるようにしましょう。しかし、クリスマス、お正月はおいしい物がたくさんあります。食べ過ぎには注意しましょう。



2. 体を動かす

大掃除など、すすんで体を動かしましょう。体を動かすと、体が温まり、おなかもすいて、ご飯もおいしく食べられます。



3. 夜更かし注意

学校が休みだから、夜更かししても大丈夫ではありません。夜、ぐっすりたっぷり眠ることが、次の日の元気のもとになります。十分な睡眠は健康な体の元です。





元気のもとがいっぱい!! お正月の行事食



<p>お雑煮</p>  <p>野菜、魚や肉をだし汁で煮て、お餅を加えて食べます。具やだしは、それぞれの土地でとれるものや文化と深く結びついていて、全国各地にさまざまなお雑煮があります。</p> <p>お餅も丸や四角、貝入りなど地域によって形が異なり、煮汁に直接入れたり、焼いたものを入れたり、調理法もさまざま。食べ比べてみたいですね。</p>	<p>おせち</p>  <p>漢字では「御節料理」と書き、もともとはお正月の神様に供える料理でした。</p> <p>よいことを「重ねる」意味から、野菜の煮物や酢の物、焼き魚などを重箱に詰めるスタイルが一般的ですが、最近は洋風のものも増えていきます。</p> <p>肉・魚・卵・野菜・海そうなどが入った、栄養バランスのよい料理ですが、食べすぎには注意!!</p>
<p>餅（炭水化物）＋野菜（ビタミン）＋魚・肉（たんぱく質）</p>	<p>野菜・海そう（ビタミン）＋魚・肉・卵（たんぱく質）</p>
<p>七草がゆ</p>  <p>「せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」の七種の野菜を入れたおかゆで、1月7日に食べる習慣があります。</p> <p>七草の摘めない北国などでは、野菜をたくさん入れた汁物を食べる習慣もあるそうです。</p> <p>●七草爪……………</p> <p>健康に過ごすおまじないとして、七草のゆで汁や七草がゆに指先をつけて爪を切る習慣もありました。</p>	<p>小豆がゆ</p>  <p>小正月（1月15日）に食べる、小豆入りのおかゆです。お米の代わりに、鏡もちを砕いて入れる場合もあります。小豆の赤い色には悪いものを追い払う力があると信じられていて、1年間の無事と健康を願って食べるものです。</p> <p>実際、小豆には食物せんいやたんぱく質、鉄分などがたっぷり含まれ、健康によい素材です。</p>
<p>米（炭水化物）＋野菜（ビタミン）</p>	<p>米（炭水化物）＋小豆（食物せんい、鉄、たんぱく質）</p>

そんな時は

ボーッとして 勉強に集中できない!

気分転換を!!

<p>タオルを自に</p>  <p>あたたかいぬれタオルで自もリフレッシュ。</p>	<p>入浴・シャワー</p>  <p>サッとシャワーをあげたりお風呂につかると、頭がスッキリ。</p>
<p>軽く運動</p>  <p>家のまわりを少しさんぼするだけでも、ずいぶん気分転換できるよ!</p>	<p>換気</p>  <p>冷たい空気で、頭もスッキリ。かせ予防にもぜひ。</p>
<p>あたたかい飲みもの</p>  <p>からだのあたたまる飲みものが Good!</p>	

歯科・耳鼻科などまだ受診していない人がいます。この冬休みを利用して治療するようにしてください。特に3年生。受験の時期になってむし歯などが痛まないように治療しておいてください。