

ほけんだより2月

練馬区立中村小学校
平成29年2月1日
保健室 保護者の皆様

2月になりましたが、寒いが続いています。日常にかかる風邪などと共に大人になってからかかる病気の原因は、長く続いた生活習慣も多く関係しているといわれています。望ましい生活を小学生のうちから送ることで、生涯を通じて健康で過ごせるようにしていきましょう。



☆望ましい生活習慣

睡眠を十分にとり、疲労の回復を早めにしましょう。大人の喫煙はたばこを吸わない人に煙を吸わせてしまいますので、喫煙場所にはご注意ください。

☆バランスのよい食事

食事は薄味にして、野菜や果物の摂取を多くするのがこつです。油の多い中華や洋食より和食料理を中心にし、揚げ物も食べ過ぎには気をつけましょう。

☆積極的に運動をする

運動不足は大腸などの病気の原因になることがあります。適度な運動を日常生活に取り入れて、適正体重を保てるようにしましょう。おやつの内容も考えてみてください。

| エネルギー量 | 100kcal | 160kcal | 250kcal |
|--------|----------------------------------|-----------------|-----------|
| 食品 | 缶コーヒー1本 | 大福もち | アイスクリーム |
| 運動内容 | 歩行45分 ラジオ体操30分 自転車40分 急ぎ歩き30分 | 水泳20分 自転車50分 | エアロビクス60分 |



※国立がん研究センターがん予防・検診研究センター予防研究グループ
科学的根拠に基づく発がん性・がん予防効果の評価とがん予防ガイドライン策定に関する研究
http://epi.ncc.go.jp/can_prev/

☆冬季に流行る感染症の予防

インフルエンザ、感染性胃腸炎、マイコプラズマ肺炎が流行っています。手洗い・うがいの励行や体の抵抗力の維持が大切です。特にインフルエンザが疑われる症状（38度以上の発熱、関節痛、倦怠感）がある場合は早めに病院を受診してください。