

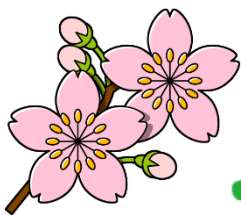


令和3年

3月

No.28

「暑さ寒さも彼岸（ひがん）まで」の、ことわざにあるように、残寒残暑は彼岸（春の彼岸：3/18～24）をすぎると和らいで過ごしやすくなると言われています。春の訪れはもうすぐです。



新しい学年に向け、ステップアップ!

春の訪れとともに新しい学年に進みますが、この1年間を振り返り、規則正しい生活が送れたかチェック表で確認してみましょう。できていなかったところについては、生活を見直し、新しい学年に向け、心も体もステップアップさせましょう!

▽生活習慣チェック

□早寝・早起き

睡眠時間が少ないと疲れやすく、集中力が低下します。また、早起きできないことが、朝食の食欲低下にもつながります。

□適度な運動

骨の成長や筋力アップのため、しっかりと体を動かしましょう。運動することで代謝が上がり、免疫力を高める効果も期待できます。

□口腔ケア

むし歯予防のため、良くない習慣（だらだら食べや甘いものとりすぎ）を見直し、歯みがきなどの口腔ケアに取り組もう。歯科健診でむし歯が見つかった場合は、すぐに受診しましょう。

▽食習慣チェック

□毎日朝ごはんを食べる

1日の始まりの朝食には、体を目覚めさせ、体内リズムを整える効果があります。便通を良くする効果もあり、太りにくい体づくりにも役立ちます。

□よく噛んで食べる

消化吸収能力が上がるだけでなく、脳の血流が良くなり、学習効果アップにつながります。

□おやつ、ジュースをとりすぎない

糖質や脂質の多い間食をとりすぎると、3食の食事量が減り、成長に必要なたんぱく質が不足します。



* 次の「食育ひろば」は、6月です。お楽しみに。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181