

ほけんだより2月

2023年(令和5年)
2月 NO. 17
福山市立鞆の浦学園
ほけんしつ

2月4日は立春。この日から春分までの間に吹く、訪れを感じる名前ですが、竜巻などを引き起こすこともあり、注意が必要です。また、次の日には冷たい空気が流れ込んでくることも多く、まだまだ寒さには気を付けたい時期。服装で調節したり、温かい食べ物や飲み物をとったりして体調に気を付けましょう。



生活習慣病とは、食事・運動・休養などの生活習慣が大きく関わる病気のこと。例えば、がんや心臓病、脳卒中などがあります。大人になってから生活習慣を変えるのは大変です。今から正しい生活習慣を作り、いつまでも健康でいられるようにしましょう。

食事



質や量のバランスを意識しよう!

- ◎主食、主菜、副菜を組み合わせよう!
- ◎野菜をたくさんとろう!
目標1日350g : 100gの目安 →
- ◎果物を毎日とろう!
目標1日100g : 100gの目安 →



トマト1個 ニンジン 1/2本 ブロccoli-1/2株

バナナ1本 リンゴ 1/2個 みかん1個

睡眠



睡眠時間は8~10時間を目安にしよう!

十分な睡眠をとるために、「朝決まった時間に起きる」、「夜ふかししない」を心がけましょう。

運動



毎日60分以上体を動かそう!

スマホやゲームの時間が多いと、運動不足になりがち。ストレッチや縄跳び、家のお手伝いなど、楽しみながら体を動かしましょう。

がんばりまっせー

できているかな?

<p>ありがとう 感謝の気持ちを伝えている</p>	<p>友だちのいいところを見つけられる</p>	<p>言葉づかいに気を付けている</p>
<p>困っている人に親切にできる</p>	<p>元気よくあいさつをしている</p>	<p>相手の気持ちを考えられる</p>
<p>相手のほうを見て話を聞いている</p>	<p>失礼します 声の大きさに気をつけてあいさつしている</p>	<p>ごめんね 素直に謝ることができる</p>

こころの鬼を追い払おう

2月3日は節分。鬼は外! 福は内! と豆をまいて、1年の幸福を願う日です。この「鬼」は「目に見えない怖いもの」を表します。さて、あなたの中にある「鬼」は何ですか?

- 失敗するんじゃないか
- 自分のことが嫌い
- 怒られたらどうしよう...

怖いものはこころの中に住みつき、あなたを後ろ向きな気持ちにさせてしまうことがあります。そんなあなたは、自分をほめることを習慣にしましょう。1日の終わりに、「今日もいっぱいがんばった!」と自分をほめてあげてください。さあ、言葉の「豆」をまいて、こころの「鬼」を追い払いましょう!



いつもの自分を振り返って、〇を付けてみましょう。