



宮城県立石巻支援学校 保健室  
令和2年12月21日  
裏面は「肥満予防特集」です。

今年は新型コロナウイルスの影響で変わってしまったこと、我慢しないといけないこともたくさんあったと思います。もうすぐ冬休み。クリスマスやお正月など楽しみにしている行事が続きますね。1年の疲れが出て体調を崩してしまわないように、生活リズムを整えて元気に過ごしてください。

## 冬休み明けの身体測定

- 1月15日(金) 高等部3年生男子
- 18日(月) 高等部2年生男子
- 21日(木) 高等部1年生男子
- 22日(金) 高等部女子
- 25日(月) 中学部
- 26日(火) 小学部



## 歯みがきカレンダーを配布しました



ほけんだより冬休み号と一緒に、歯みがきカレンダーも配付しました。家庭での食後の歯みがきを習慣化できるように取り組んでみてください。

冬休み明けの1月8日(金)に学校へ提出してください。

たのしい冬休み！

## 元気に過ごす3ポイント

1

年末年始は  
楽しいイベントが  
たくさん。  
食べすぎに注意！



2

寒くても…  
早起きしよう！



3

少しずつでも  
運動しよう！



コロナ？ インフルエンザ？ カゼ？

## 症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら早めに、かかりつけ医に相談しましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	☹	平熱～高熱	☹	☹	☹	☹
インフルエンザ	☹	高熱	☹	☹	☹	☹
カゼ	☹	平熱～微熱	☹	☹	😊	☹

☹ … 高頻度    ☹ … よくある    ☹ … とときどき    😊 … まれに    ※無症状の場合を除く

## 冬休み中も検温を忘れずに！

インフルエンザや感染性胃腸炎等も流行する季節です。

冬休み中も毎日検温をし、健康観察を行うようにしてください。冬休み中の検温の結果は、休み明けの健康観察の参考となりますので「健康観察カード」への御記入をお願いいたします。

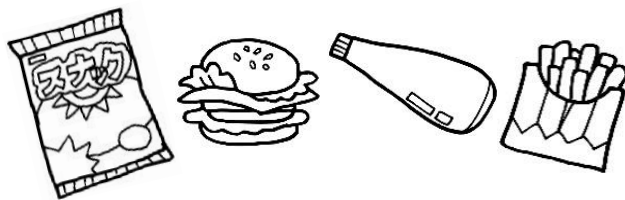
# 肥満を招く生活習慣に注意しましょう！

## ◆ 体を動かすのが苦手



外で体を動かすよりも、家でテレビなどを見たり、ゲームをすることが好きな場合は、運動不足に陥りやすくなります。家の中でも、お手伝いや散歩など、こまめに体を動かすように心掛けることが、肥満の予防になります。

## ◆ 脂質の多い食べ物が好き



脂質は体に必要な栄養素ですが、とりすぎると肥満を招きやすくなります。ファストフードやスナック菓子などをよく食べている人は、特に注意が必要です。

## …… 冬休みは『ながら食べ』に要注意！ ……

### ○ テレビを見ながら



### ○ 本を読みながら



### ○ ゲームをしながら



食べながら、何か別のことをしていることはありませんか？こうした食習慣ではきちんと味わうことができず、「食べた」という満足感が得られません。だらだらと食べすぎてしまい、肥満を招くことにつながりますので注意しましょう。

## …… 肥満にないにくい食べ方について ……

① 主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく組み合わせましょう。



② よくかんで食べましょう。



③ 朝食から野菜を食べるようにしましょう。



④ おやつの量や時間をきちんと決めましょう。



⑤ 食物繊維の多い食品を積極的に食べましょう。



⑥ 夕食時間はあまり遅くならないようにしましょう。



