



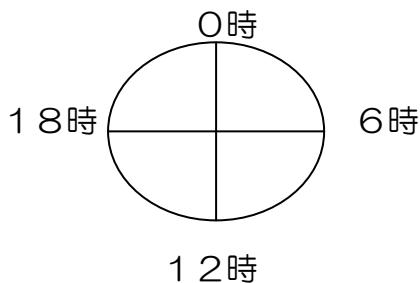
3学期が始まりました。

みなさんは、大みそかをどんな気持ちで過ごしましたか？

そして、1月1日は、どんな思いで迎えましたか？たったの数時間や一日で、ずいぶん変わったと感じた人もいたことでしょう。年が改まるこの日に限らず、いつでも、気持ちを新たにすることはできるのではないでしょうか？

上手く切り替えながら、一日一日を大切に、充実した一年にしましょう♪

★ 冬休みから学校生活へ、生活を見直してみましょう。



自分の生活を思い出して、グラフに書いてみましょう。

① 睡眠時間は十分ですか？

必要と言われている睡眠時間

6～13歳	9～11時間
14～17歳	8～10時間

② 朝ごはんの時間、朝の排便の時間はどれていますか？

~~~~~



夏には熱心にしていたのに、冬になると忘がちのが「水分補給」。汗もかかないし、必要ないのでは？ と思う人もいるかもしれません、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。



### 「水分補給」は カゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



◆体育の授業がある・なしにかかわらず水筒を持参し、こまめに水分をとりましょう。

◎スポーツ選手はお餅がお気に入り…

餅（もち）は、お正月に欠かせない行事食として、古くから親しまれてきました。みなさん、おもちを食べましたか？  
もち米はふだん、ご飯として食べているうるち米より、  
粘り気があります。もち米は約77%が炭水化物、約6%が必須アミノ酸をバランスよく含んだたんぱく質、そのほか、ミネラル、ビタミン類を含んでいます。  
1個分（切り餅1つ位）で、ご飯お茶碗1杯分のカロリーがあり、効率よくエネルギーがとれるすぐれた食品とされています。



マラソンランナー、サッカー選手など、持久力を重視するスポーツ選手は餅（もち）を食べる人が多いそうです。これは、カーボローディングと呼ばれる炭水化物を多く摂取する食事法。エネルギーをより多く筋肉に貯えるために考えられたものです。

みなさんも、体育のある日やマラソン大会の日の朝ごはんは、お餅（もち）にしてみてはどうでしょう。

☆食べ過ぎは良くないです。食べたら、運動（カロリーを消費）することも考えましょう。



◆1995年1月17日、阪神淡路大震災の教訓から、1月は防災について考える月です。

昨年は6月に大阪北部地震、9月には台風が直撃し、大きな被害が出ました。  
今後も継続して、避難場所や非常食などについて、お家人と話し合っておきましょう。



また、みなさんは、身体も大きくなり、しっかりと考える力も身に付けています。地域の一員として自分にできることがあるはずです。

普段から、何ができるか考えてみてください。



◆「救急蘇生法（AEDの使い方）」を詳しく知りたい人は保健室に来てください。