

ほけんだより2月

〈お子様と一緒に読んでください〉

2025/2/6



2月の保健・安全目標

○生活習慣を見直そう

○整理整頓をしよう

川原小学校保健室／喜友名千穂

お米とみそ汁を美味しくいただく会



炊き立てのご飯
あつあつ～!!

ぴったり計るの
って難しい～!



1月21日にJA女性部の皆さんと、昨年作った味噌を使った「味噌汁」と川原っ子が育てたお米で「おにぎり」作りをしました! 炊き立てのおにぎりと美味しいみそ汁にみんな大満足の笑顔。

そして、食べ物が食卓に並ぶまで、たくさんの命や人々が関わっていることも知ることができました。これからも命の恵に感謝し、残さず美味しくいただきます!

今から生活習慣病を意識し予防しましょう。

生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中などがあります。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、この病気は、子どもの頃からの悪い生活習慣によって起こることが分かり、1996年に「生活習慣病」と名前が変わりました。生活習慣病を予防するためには、小さいうちから、きちんとした生活習慣(食事・運動・睡眠)を身につけておくことがとても大切です。

生活習慣病危険度チェック☑

- ☑ 朝ご飯を食べない
- ☑ カップ麺やスナック菓子をよく食べる
- ☑ あまり運動をしない
- ☑ よく噛まず、早食いをする
- ☑ 好き嫌いが多い
- ☑ 寝る時間が遅い

1つでも
当てはまった人は
要注意!



家族全体で、生活習慣を改めると、子どもの将来の生活習慣病になるリスクを減らすことに繋がります。ご家庭の生活サイクルにより難しい面もありますが、お子さまの健やかな成長のためにもご協力をお願いします。