

健康クラブだより

令和5年度 NO.2 鹿島特別支援学校

朝晩は気温が下がりが涼しいですね。涼しい秋の季節の到来です。
そして、秋は美味しい食べ物の季節でもあります。夏バテで低下していた食欲が回復し、ついつい食べ過ぎてしまいます。食べ過ぎて後悔する前に、栄養バランスがいか、しっかり噛んでいるか考えて楽しい食事時間にしましょう。食べ過ぎた時は、運動量を増やしたり、次の食事を軽い物にしたりして調整しましょう。



うんどう あき しょくよく あき ～運動の秋・食欲の秋～

○運動について

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせたり、睡眠のリズムを整えたりする作用があります。また、運動によって脳への血流がよくなると、脳が活性化され、思考力や記憶が高まるとも言われています。おすすめは、軽いランニングやダンスなど、体の中に空気をたくさん取り入れながら行う有酸素運動ですが、運動が苦手な人は散歩やストレッチ、ラジオ体操でもいいですね。運動をする際は、涼しい時間帯や小まめな水分補給と休憩と取り入れましょう。水分補給は、ミネラルの含まれた麦茶や水がよく、汗を多くかくときはスポーツドリンクにするといいです。適度な運動を続けて、体と心の健康を保ちましょう。

○噛むといいこと

1) 胃腸の働きを助ける

→よく噛みくだくことで、胃腸への負担を和らげて消化を助けます。

2) 肥満予防

→満腹中枢が刺激され、自然と食べ過ぎを防ぎます。

3) 脳の機能をアップさせる

→脳が刺激され、血行がよくなるため、栄養と酸素が十分にわたり、脳の機能が活発になる効果があります。

4) 歯の病気予防

→よく噛むことで、だ液の分泌が活発になります。だ液には口内をきれいにする作用があり、細菌の温床を防ぎます。



くち、30かい
噛むといいよ!

保護者の方へ



～2学期の身体測定結果と健康クラブについて～

9月4日～11日にかけて、2学期の身体測定を実施しました。その結果をもとに、肥満度 40%以上の児童生徒対象に、2週間に一度身体測定を行います。8月に行われた第1回学校保健委員会で、学校医 松岡孝紀先生は、肥満予防は食事9割・運動1割とお話されていました。こまめな身長と体重のチェックし、肥満予防の食事管理や運動習慣につなげていけるようにしましょう。

・開始時期：10月中旬（高等部生は、実習が終了してから始めます。）

・方 法：学校から測定結果を記録したファイルをお渡します。保護者確認の欄にサイン又は押印をし、学校に返却してください。

★健康クラブで定期的に身体測定を希望する方は、学校までお知らせください。