# 張クラスだより

令和5年度 NO.2 鹿島特別支援学校

朝晩は気温がデがりデしいですね。デしい��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。夏バテで低でしてい 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 | 新に、栄養バランスがいいか、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。



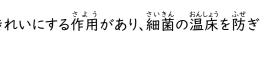
#### あき しょくよく あき ~運動の秋・食欲の秋~

## ○運動について

蓮動には、ネガティブな気労を斃散させたり、心と俗をリラックスさせたり、齷飩のリズムを斃えたりする作用が 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、 蓮動が苦手ながは散場やストレッチ、ラジオ体操でもいいですね。蓮動をする際は、┊しい時間帯や小まめな水浴 精給と休憩と取り入れましょう。水労精給は、ミネラルの含まれた養茶や水がよく、洋を鬱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
- 3)脳の機能をアップさせる
  - のうしばま けっこう →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。



1位、30筒

噛むといいよ!



### ~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 | 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。
- ★健康クラブで定期に身体測定を希望する方は、学校までお知らせください。