

# ほけんだより

冬休み 特別号



2024.12.24

鳥越中学校保健室

2024年も残すところあとわずか…どんな1年でしたか？生活アンケートで答えてくれた、みなさんの流行語大賞がとっても面白かったです！私の流行語は、世界の大谷もすごいけどやはり「小松大谷 甲子園」ですかね～鳥越中の卒業生がいたので初めて球場に試合を見に行き、喜びの涙を流しました。

2025年もみんなの心がワクワクすることがありますように。3年生は夢を叶えるために、受験勉強の追い込み頑張ってくださいね！応援します！



## ふゆやすみ ゆうわくにまけずにすごそう！



クリスマス、お正月、食べすぎに注意



タバコ、お酒、薬物、誘われても断る



夜更かししないで規則正しい生活を



だらだら、ごろごろせず、体を動かそう

## ecoプロジェクト 第6回 回収結果

478個



ご協力ありがとうございました♪  
今後もよろしくお願ひします！

## 11月に実施した「給食・食生活アンケート」にあったみなさんの悩みに回答！

### やせたい！



- ・早食いしない
  - ・ひと口30回以上噛み満腹中枢を刺激
  - ・甘い物、揚げ物はひかえめに
  - ・朝のウォーキングなど継続できる運動
  - ・8時間以上の睡眠で食欲抑制ホルモン分泌
- ※成長期は体が大きくなるので体重は増えるものです。あまり気にしすぎないようにね。

### 増量したい！



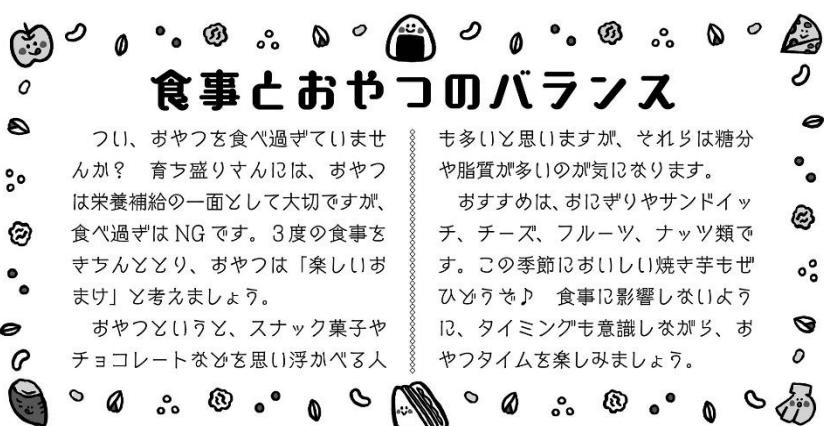
スポーツをする人はそれだけ消費も多いです。体重を落とさず、増やすためには3食以外の”補食”も大切です。運動後は特に、ごはん、パン、いも、バナナなどの炭水化物を摂るようにしましょう。運動量、食事量の記録をつけて自分のパターンを知るのも効果的！

### 好き嫌いが多い！



苦手な食材でも濃い味付けや、違った調理法だと食べられる場合もあります。また、年齢を重ねると味覚が変化し、意外と食べられるようになっていることもあるので、これからも諦めず挑戦してみてくださいね！

### 食事とおやつのバランス



つい、おやつを食べ過ぎていませんか？育ち盛りさんには、おやつは栄養補給の一面として大切ですが、食べ過ぎはNGです。3度の食事きちんととり、おやつは「楽しいおまけ」と考えましょう。

おやつというと、スナック菓子やチョコレート菓子を思い浮かべる人

も多いと思いますが、それらは糖分や脂質が多いのが気になります。

おすすめは、おにぎりやサンドイッチ、チーズ、フルーツ、ナッツ類です。この季節においしい焼き芋もぜひどうぞ♪食事に影響しないように、タイミングも意識しがた、おやつタイムを楽しみましょう。

### 身長をのばしたい！



- ・質の良い深い睡眠で成長ホルモンを分泌
- ・60分以上の全身運動で成長ホルモンを効率的に得られる
- ・縦方向の運動で骨に刺激を与える（縄跳びなど）
- ・カルシウム、タンパク質、ビタミン、亜鉛、マグネシウムを意識して1日3食たべる

今年もたいへんお世話になりました！  
新年、みなさんに会えるのを楽しみにして  
います。どうぞ良いお年をお迎えください。

