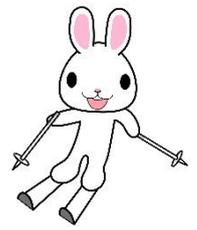




# ほけんだより2月号

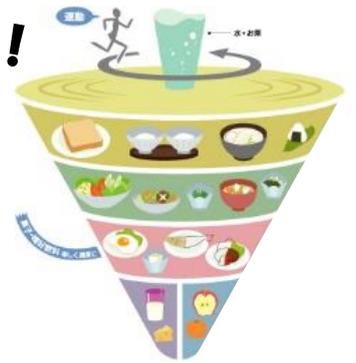


2月に入り、3年生は入試まで1か月を切りました。1・2年生も期末テストが迫っていますね。体調を崩すと、せっかく勉強しても力が発揮できませんので、早寝早起きやバランスの良い食事を心がけ、体調を整えましょう！目標に向かってガンバレ湯川中生！

令和4年2月7日  
湯川中学校 保健室

## 毎日の食事が、今、そして将来の自分をつくる！

湯川村保健センターの室井つな子栄養技師を講師にお招きし、食育授業を実施しました。食事のバランスや、食事と排便の関係、受験期前に必要な栄養など、幅広く多くのことを学ぶことができました。今回学んだことを活かし、健康的な食生活を送ってほしいと思います。感想をいくつか紹介します。



水をたくさん飲むことや、給食の食べる順番など、自分でできることが多かったため、食事のことをもっと考えていけたらいいなと思いました。家族でも気をつけて食事をしたいです。

今回の授業でわかったことは、海藻は血液をサラサラにするということです。僕は海藻が苦手だけど、サラサラな血液のためにがんばってみようと思いました。

牛乳やヨーグルト、豆やDHA・EPAの多く入った魚を多く食べるようにしたいです。受験期だからこそ、食事にも気をつけて自分の体は自分で守ることができるようにしたいです。



私は家に帰るといつもお菓子をたくさん食べてしまうので、できるだけ減らそうと思いました。また、「粉より粒を」を意識して1日3回の食事をとりたいです。



## 感染症予防のため、毎日ポケットにハンカチ・タオルを！

### ×NG行動×



### きれいなハンカチ・タオルを持っていますか？

さまざまな感染症の予防に手洗いは欠かせませんが、せっかくきれいに手を洗っても、ハンカチ・タオルが汚れていたら意味がありません。いつも清潔なハンカチ・タオルを持ち歩きましょう。1枚多く持つと、便利です。

いつから持ってるの？

貸して～！

毎日自分で用意して！

