



すこやかだより

れいわ ねん がつ
令和7年12月
あまくしえんがっこう
天草支援学校
（小・中学部）
ほけんしつ きゅうしょくしつ
保健室・給食室

部屋の中でも体を動かそう。

さむ じき あたた へや なか からだ うご
寒い時期は、暖かい部屋で過ごす時間が増えます。
そんな時に、部屋の中でちょっと体を動かして
みましょう。意識して体を動かすることで、冬休みの生活を
さらに楽しく過ごせて、3学期を元気に迎えられますよ。

OV字バランス



- すわ じょうたい りょうあし う
①座った状態で両足を浮かせる。
- ひざ かる ま て まえ の
②膝を軽く曲げて手を前に伸ばす。
- きー ぶ あと
③しばらくそのままキープした後、
ゆっくり元に戻る。

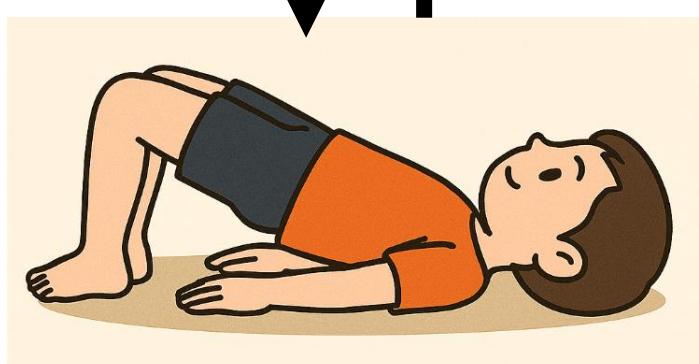
できるようになったら、10秒くらい
キープして回数を増やしてみよう。

○ヒップリフト（お尻上げ）



- あおむ ね ひざ た
①仰向けに寝て膝を立てる。
- しり も あ
②ゆっくりお尻を持ち上げる。
- しり お
③お尻をゆっくり下ろす。

まずはできる回数まで。
慣れたら10回くらいやってみよう。



★☆★運動するときの注意★☆★

- うんどう ちゅうい
• 横になった時に周りに物がない場所です。
- よこ とき まわ もの ばしょ
• 自分のペースで、楽しくやってみる。
- つか きゅうけい
• 疲れたら休憩する。

もうすぐ冬休みですね。冬休みは、クリスマス・お正月とおいしい行事が
続きます。食べる量が増え、体重が増えてしまいがちです。
新しい年を楽しく元気に過ごせるように、冬休み中も食生活に気を付けま
しょう！

食事のリズムを
ととの
整える！



朝起きて、朝ごはんを食べましょう！

1日3回の食事をなるべく決まった
時間に食べましょう。
食事の時間が一定だと、体内時計が安
定し、睡眠や活動のリズムも整いやすく
なりますよ！

食事を
一口20回以上
よく噛んで食べ
る！

しっかり噛むことで、脳にある
満腹中枢が刺激されて満腹感が
得られ、食べすぎを防ぎます。
早食いによる食べすぎも防ぐ
ことができますよ！



野菜が入った
料理を朝・昼・
夕、一皿ずつ
食べる！

お正月のおせち料理には、野
菜があまり入っていません。
野菜には、肥満を予防する食
物せんいがたっぷり入っていま
す。野菜を一食一皿は食べるよ
うにしましょう！

