



すこやかだより

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

部屋の中でも体を動かそう。

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よう。
意識して体を動かすことで、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るですよ。



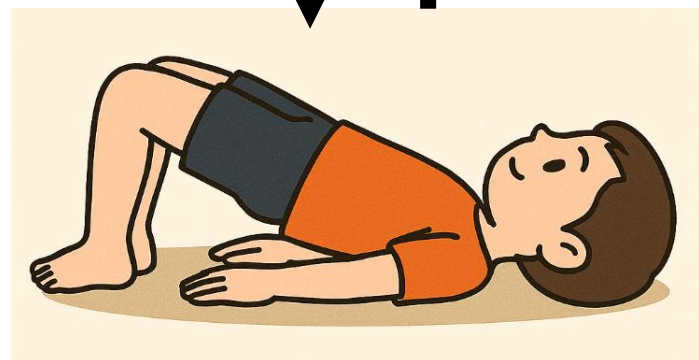
OV字バランス



- ①座った状態で両足を浮かせる。
- ②膝を軽く曲げて手を前に伸ばす。
- 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)



- ①仰向けに寝て膝を立てる。
- ②ゆっくりお尻を持ち上げる。
- 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★★★

- ・横になった時に周りに物がない場所です。
- ・自分のペースで、楽しくやってみる。
- ・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食が続きます。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
ひとくち
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！

