

お正月だより



NO11. H30.1.12

小牛田高等学園

保健室

新年を迎えました。1月はお正月ムードで町が華やぐ一方、インフルエンザの流行が本格化するなど健康に注意したい時期です。1月5日は「小寒^{しょうかん}」で、この日から寒さが本格的になるという日。そして1月20日は「大寒^{だいかん}」。1年で一番寒い日です。しっかりと健康を管理し、今年1年を元気にスタートさせましょう。



よくかんで、お正月太りを解消せよ！

1月9日（火）に行われた身体測定で、なんとほとんどの生徒が8月測定時より1～3kg体重増加していました。みなさんは成長期なので、身長が伸びたことによって体重が増加した人もいますが、中にはお正月で食べすぎてしまった人もいないのでしょうか。そんな人は、誰でも手軽にできる「かむダイエット」をして、お正月太りを解消しましょう。

◆ひとくち食べたら30回かもう！

かむダイエットの方法は簡単です。それは、食事の時【ひとくちにつき必ず30回かむ】ことです。ここでのポイントは、口に食べ物を詰め込みすぎないことです。いつも口いっぱい食べ物を詰め込んでしまう人は、意識してひとくちの量を減らしましょう。



30

◆どうしてたくさんかむと痩せやすくなるの？

①食べ過ぎの防止になる

たくさんかむと、脳に「お腹がいっぱいになりました」という信号がいくため、少ない量でも満腹感があり、食べ過ぎを防止してくれるそうです。

②たくさんかむことでカロリーを消費

食後に、体が熱くなったことはありませんか？実は、食べるという行為でもカロリーは消費しています。かめばかむほどダイエット効果があるということです。

まんぶく
満腹です



※「よくかめば、たくさん食べても良い」ということではありません。食事は腹八分目を心がけましょう！

<インフルエンザに引き続き注意>

11月末に県内全域にインフルエンザ注意報が出されました。注意報発令から今日まで、本校でインフルエンザの感染報告はありませんが、引き続き予防に努めてください。

<県内のインフルエンザ状況> (1月12日現在)

宮城県 778名

大崎市 66名

県内の学校・保育園の児童生徒と職員の感染者数です。

感染症の予防は

とにかく手洗いです！

インフルエンザには、アルコール消毒も有効です。手洗い+アルコール消毒で冬を元気に過ごしてください。

