

# ほけんだより 2月

節分と聞くと2月3日を思いうかべる人が多いと思います。でも、今年の節分は2月2日です。地球が太陽の周りを1周するのに1年かかるとされていますが、実際には誤差があります。その誤差を調整のため立春がずれ、その前日の節分も2月2日になっています。今年はずっと早く鬼が来るかもしれませんよ。早めに豆を用意しておきましょう！



## ココろ なか おに 心の中の鬼たいじ

大変！みんなの心に鬼がやってきました！！でも、いろんな豆を用意したから大丈夫。豆を選んで線で結び、鬼たちをやっつけよう。

**ダラダラ鬼**

**パクパク豆!**

健康な体を作るために、嫌いなものでも一口は食べてみよう

**忘れ物鬼**

**もくもく豆!**

好きなことは宿題や勉強が終わってからにしよう

**朝寝坊鬼**

**くっすり豆!**

寝る1時間前からゲームやスマホはやめて、早く布団に入ろう

**夜更かし鬼**

**はっちり豆!**

目覚まし時計が鳴ったら、カーテンを開けて朝日を浴びよう

**好き嫌い鬼**

**ハッチリ豆!**

次の日の持ち物や洋服は前の日に準備しておこう

**勉強しない鬼**

**わいわい豆!**

家の中だけでなく、外で体を動かして遊ぼう

### 2月1日～7日 生活習慣病予防週間

## 将来の生活習慣病をつくるのは、今のあなたの生活習慣・・・

今のあなたがこうだとしたら・・・

<p>朝ごはんを食べないことが多い。</p>	<p>生活リズムは、日によってバラバラ。</p>	<p>体を動かすより、ゴロゴロしている方が好き。</p>
<p>食事は、お腹いっぱいになれば何でもよい。</p>	<p>いつも睡眠不足。</p>	<p>階段よりもエレベーターやエスカレーター。</p>
<p>好きなものを、好きなだけ食べる。</p>	<p>実は、タバコを吸っている。</p>	<p>実は、お酒も飲んでいる。</p>

将来のあなたは・・・

<p><b>高血圧</b></p> <p>血管や心臓に大きな負担がかかります。</p>	<p><b>高脂血症</b></p> <p>血管の内側にコレステロールがたまって動脈硬化に。</p>	<p><b>2型糖尿病</b></p> <p>全身に様々な合併症を起こします。</p>	<p><b>肥満</b></p> <p>BMI = 体重 ÷ (身長)<sup>2</sup> 18.5以上 25未満になるように。</p>
---	--	---	--

さらに放置すると... 心臓病、がん、脳血管疾患など、命にかかわる重い病気になることも...

健康な大人になるためには今の皆さんの生活習慣が大切です。思い当たる項目のある人は、この機会に自分の生活を見直してみましょう。

