



「体重」気にしていますか？

臨時休業が続いている状況ですが、自分の生活を自分でコントロールできていますか？

成長期である中学生のみなさんは、身長も体重も増えるのが当たり前です。しかし、家で過ごす時間が増え、運動不足や食べ過ぎが続くと心配なのが、必要以上に太ってしまうこと。また、反対に、食事を食べなかったり、好きなものばかり食べて、栄養バランスが崩れ、栄養失調状態になったり、やせてしまったりすること。

新型コロナウイルス感染症の予防対策のための臨時休業が続き、学校での身体測定が実施できない状況にあります。学校が再開しましたら、測定します。それまでに、自分の食事と運動のバランスを見直してください。



食事量 > 運動量 ⇒ 太る

食事量 = 運動量 ⇒ キープ

食事量 < 運動量 ⇒ やせる

家に体重計がある人は、定期的に体重を測ってください。

1ヶ月に1kg以上体重が増えている場合は要注意！

体重が増えることは簡単ですが、一度増えた体重を落とすことは難しいです。

主食(ご飯やパン)・主菜(肉や魚などのおかず)・副菜(野菜のおかず)を基本に、バランスのよい食事と、積極的な運動をして、体重をキープするようにしましょう。

太ると困ること

- ・疲れやすくなる → 動くことが、面倒くさくなる
- ・腰や膝が痛くなる → 運動できなくなる
- ・病気になりやすくなったり、けがをしやすくなったりする
- ・今まで着られた服が着られなくなる → 余分にお金がかかる



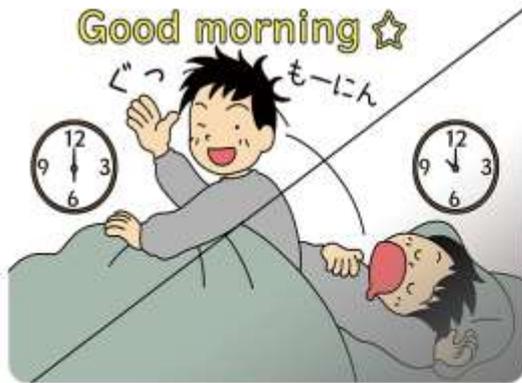
健康生活は!

規則正しい生活リズムと生活習慣から



毎日を健康に過ごせるように自分の生活習慣を見直してみてください。

早寝して毎日決まった時間に起きる



毎日3食きちんと食べる



朝、決まった時間に排便をする



継続して適度な運動をする



手洗いなど身のまわりの清潔を

心がける



ストレスの発散を心がけ

上手にリラックス



