



暦の上では春になりますが、2月は寒さがもっとも厳しい時期です。インフルエンザも流行しているので体調管理を万全にしましょう。3年生はいよいよ入試本番です。十分な栄養と休息をとって、感染症やプレッシャーに負けない体をつくりましょう。

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

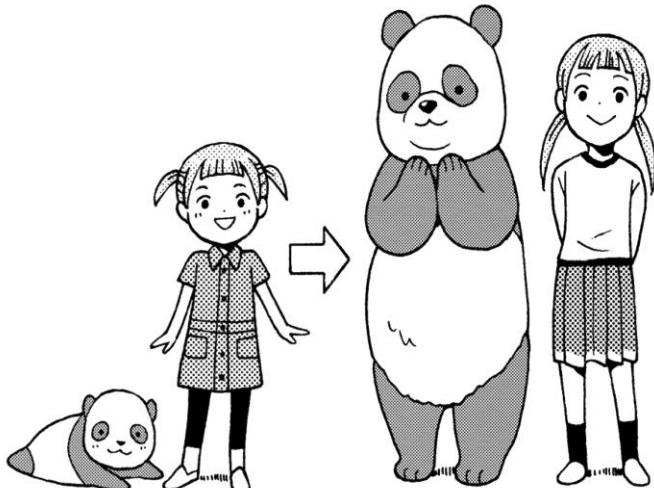
多くはおとなになってから症状が現れます。予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

体重が増えるのは成長しているから

子どものうちは体重が増えたからといって、必ずしも太ったわけではありません。太ったというは体に余分な脂肪がつくことをいいます。

みんなのような成長期に体重が増えるのは、体が成長して、筋肉や骨などがつくられているからです。体重が増えないと身長も伸びません。

無理なダイエットなどをして、体に必要なエネルギーや栄養素が不足して、成長が遅れたり止まったりしてしまうこともあります。



エナジードリンクに注意

勉強時や部活動の後に、カフェインを多く含むエナジードリンクを飲む人がいます。カフェインのとり過ぎで、心臓がドキドキしたり、頭痛がしたり、疲れやすくなったり、眠れなくなったりすることがあります。特に小中学生は影響を受けやすいので、避けるようにします。



★頑張れ！3年生★

毎年、高校受験の前に3年生を応援するメニューを出します！

10日（火）魚の照り焼き（鰯）
(DHAで脳を活性化)

20日（金）味噌カツ丼
気持ちにカツを入れて受験に勝つ！
よい結果が得られることを祈っています。

必勝 受験に勝つためには、まずしっかり食べること！

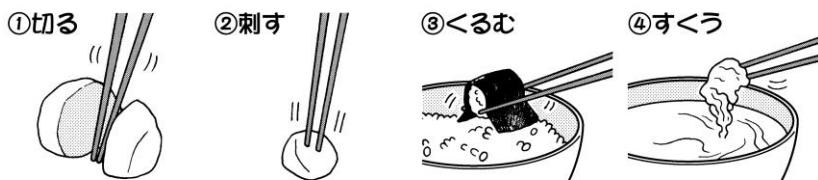


受験勉強をしているみなさんは、毎日3食しっかり食事をとっていますか？

食事をきちんととることは、体調をととのえると共に、脳のエネルギーにもなって、記憶力や集中力が増します。勉強に集中するためにはとても重要なことです。

試験日の朝ごはんは特に大切ですので、当日の朝は早起きをして、しっかり食べるようしましょう。

クイズ やってはいけない「はしづかい」はどれ？



正しい食べ方を覚えておきましょう。

正解②

©少年写真新聞社2026

あなたや、あなたの家の人の 食生活をチェック

- 揚げ物ばかり食べる
- 甘い菓子をよく食べる
- 塩やしょうゆをかけることが多い
- 朝ごはんを抜くことが多い
- 野菜が苦手でほとんど食べない

チェックが多いほど、生活習慣病を引き起こす要因が多くなります。このチェック表をもとに、いつもの食事を見直してみましょう。

今から気をつけたい生活習慣病



食事・運動・睡眠などの生活習慣と関係して起こる心臓病、脳卒中、糖尿病などを「生活習慣病」といいます。生活習慣病は、脂肪分や糖分、塩分をとり過ぎている食生活や、運動不足、睡眠不足などの生活習慣が長年続くと発症します。

多くはおとなになってから症状が現れます。予防するには、子どもの頃からバランスのよい食生活と、健康的な生活習慣を続ける必要があります。

©少年写真新聞社2026