

～田原中の保護者の方へ～ 生活習慣病予防指導「へるしープロジェクト」

へるしープロジェクト

平成30年 5月発行

田原中学校（田原地域学校園保健分科会）

新緑の輝きがまぶしく、とても気持ちのよい季節となりました。日ごろより、保護者の皆様には本校学校教育にご理解ご協力をいただきまして、感謝申し上げます。

一昨年度から、田原地域学校園保健分科会では、上記のとおり、生活習慣病予防指導（へるしープロジェクト）を各校の実態に合わせて取り組んでおります。田原地区は、肥満傾向児童生徒が多い一方、やせ傾向の児童生徒も多い状況にあり、本校並びに地域の健康課題となっています。その解決に向けて、個々の生活習慣を見直し、生涯にわたって自分自身の健康の保持増進を図れるような児童生徒の育成を目指して、取り組んでいきたいと考えております。

子どもの成長はめざましいものです。ぐんぐん身長が伸び、柔軟で強い体をつくることができるように、健康面のサポートをしていければと思っております。この「へるしープロジェクト」は、養護教諭と学校栄養士から、食事や健康に関するさまざまな情報を随時発信していきますので、ぜひご覧ください。

どうぞよろしくお願いいたします。

生活習慣病ってなんだろう？



運動不足や夜型生活、食べすぎや脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満になったり、やがて高血圧、糖尿病、心臓病などを引き起こしたりすることがあります。昔は、おとながかかる病気だったので「成人病」といわれていましたが、子どもにも多く見られるようになったので、「生活習慣病」とよばれるようになりました。

こんな食生活をしていると生活習慣病予備軍になるかも！

- ・塩分のとりすぎ ・糖分のとりすぎ ・朝食を食べない（食べても単品のみ）
- ・夜遅くに食べる ・油っぽいものをよく食べる ・お菓子を食べ過ぎる
- ・野菜やくだものをほとんど食べない ・夜更かしをする ・運動しない

生活習慣病予防のために大切なキーワード

よく食べ よくねむり よく動く！！



※保健室前廊下に、へるしープロジェクトの掲示板ができましたのでご覧ください。