

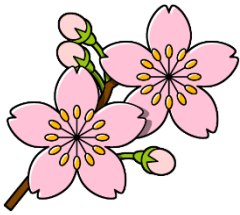


令和7年

3月

No.40

「暑さ寒さも彼岸（ひがん）まで」の、ことわざにあるように、残寒残暑は彼岸（春の彼岸：3/17～23）をすぎると和らいで過ごしやすくなると言われています。春の訪れはもうすぐです。



## 新しい学年に向け、ステップアップ！

春の訪れとともに新しい学年に進みますが、この1年間を振り返り、規則正しい生活が送れたかチェック表で確認してみましょう。できていなかったところについては、生活を見直し、新しい学年に向け、心も体もステップアップさせましょう！

### ▽生活習慣チェック

#### □早寝・早起き

睡眠時間が少ないと疲れやすく、集中力が低下します。また、早起きできないことが、朝食の食欲低下にもつながります。

#### □適度な運動

骨の成長や筋力アップのため、しっかりと体を動かしましょう。運動することで代謝が上がり、免疫力を高める効果も期待できます。

#### □口腔ケア

むし歯予防のため、良くない習慣（だらだら食べや甘いものとりすぎ）を見直し、歯みがきなどの口腔ケアに取り組もう。歯科健診でむし歯が見つかった場合は、すぐに受診しましょう。

### ▽食習慣チェック

#### □毎日朝ごはんを食べる

1日の始まりの朝食には、体を目覚めさせ、体内リズムを整える効果があります。便通を良くする効果もあり、太りにくい体づくりにも役立ちます。

#### □よく噛んで食べる

消化吸収能力が上がるだけでなく、脳の血流が良くなり、学習効果アップにつながります。

#### □おやつ、ジュースをとりすぎない

糖質や脂質の多い間食をとりすぎると、3食の食事量が減り、成長に必要なたんぱく質が不足します。

