

# こんにちは保健師です

おおきなあれたけおっ子!②

～将来のメタボを防ごう～

カルシウムが豊富な**牛乳・乳製品**、  
食物繊維やカリウムが多く含まれる  
**野菜・海藻類**なども摂りましょう。

**バランスよく食べよう!**

ごはん、麺、パン、揚げ物など  
お腹を満たすものだけ食べてはダメ!

**早寝・早起き・朝ごはん!**

体内時計がリセットされ、  
朝にお腹が空いてご飯がおいしく  
食べられます。

朝食は1日の活動の源です!

**夜食・間食に注意!**

就寝時間に近い時間は避け、  
消化の良いもの(スープ・雑炊・  
バナナ・ゼリーなど)を摂るように  
しましょう。

一丸 明子

堤 恭子

山口 真由美

## 迎春

未来課  
0954(23)9215

武雄市内でも肥満と判定された生徒の割合が増加しています。(平成20年度4・84%↓平成23年度5・9%)

この時期は、発育に合わせて循環血液量は増えますが、造血が追いつかず、貧血の状態になりやすくなります。激しい運動をすれば食事は喉を通らず、飲み物ばかり取ってしまう栄養が偏りがちです。

6～11歳の学童期と、9～19歳までの思春期は、心身ともに成長が著しく、食生活の基礎が完成する時期です。特に、将来的な生活習慣病の原因がつくられる時期とも言われています。

しかし、完全な保護者の管理下にある乳幼児期と違い、勉強や運動などでの生活リズムの乱れ、美容への意識による痩せ過ぎ、運動不足による肥満傾向など、栄養のアンバランスを起こしやすいです。

【有料広告】

●理学療法学科 ●看護学科 3年課程 各学科40名(男・女)

学校説明会 平成25年1月20日(日)

【内容】各学科説明・学内見学・病院見学・個別相談 受付9:30/開始10:00～終了12:00

後期A 入試願書受付中

願書受付:1月9(水)～1月23日(水) 入試日:1月26日(土)



学校法人 福岡保健学院

武雄看護リハビリテーション学校

〒843-0024 佐賀県武雄市武雄町大学富岡12623番地

お問い合わせ TEL0954-23-6700(代表)

www.takeo-nurse-reha.jp

武雄看護リハビリテーション学校

検索

共に学ぼう!  
3期生募集

