

《健康だより》 年末年始の健康管理

環境保健部 平安山 智子

「正月太り」という言葉があるほど、正月は体重増加の要注意季節です。その日ぐらしに過ごすのではなく、年末年始の食生活や生活スタイルに計画性と自戒をもって、有意義に過ごしたいものです。

正月太り 三大元凶

- ・ **食べ過ぎ**：飲食を楽しむ機会が多く、ダラダラと食べ続けてしまったり、間食が増える。
- ・ **運動不足**：寒さや仕事休みで外出や運動をする機会が減り、食べた分のカロリーを消費しづらくなる。
- ・ **不規則な生活**：夜更かしなどで生活リズムが崩れ、太りやすい夜食機会が増え、効率よくカロリーを燃焼させる朝食機会が減る。



「一年の計は元旦にあり」という成句があります。年頭にこれまでの1年を振り返り、今年は何をするか目標を定め決意を新たにすることが大切という意味です。起床の時間、運動や体の鍛錬など健康面についても、目標や計画を立てていきましょう。

年末年始のお知らせ

事務部 番場 晴美

年末年始の学校業務時間は、次の通りとなります。

- 仕事納め 12/26 (火) 17:30 まで
- 仕事始め 1/4 (木) 8:30 から



緊急時は各担任の携帯電話／メールまで連絡してください。

1・2番クラス	平安山クラス	090-6869-8550	thenzan@yashima.jp
3・4番クラス	竹部クラス	090-6869-8551	ytakebe@yashima.jp
5・6番クラス	遠クラス	090-6869-8552	mtsuji@yashima.jp
7・8番クラス	本田クラス	090-6869-8553	yhonda@yashima.jp
9・0番クラス	横田クラス	090-6869-8554	yokota@yashima.jp
芸能スポーツ海外クラス	島袋クラス	090-6856-3434	shimabukuro@yashima.jp
サポート校クラス	金居クラス	090-6869-8557	kanesue@yashima.jp
代アニ・マインクラス	守谷クラス	090-6856-2338	kmoriya@yashima.jp