

カメラレポート

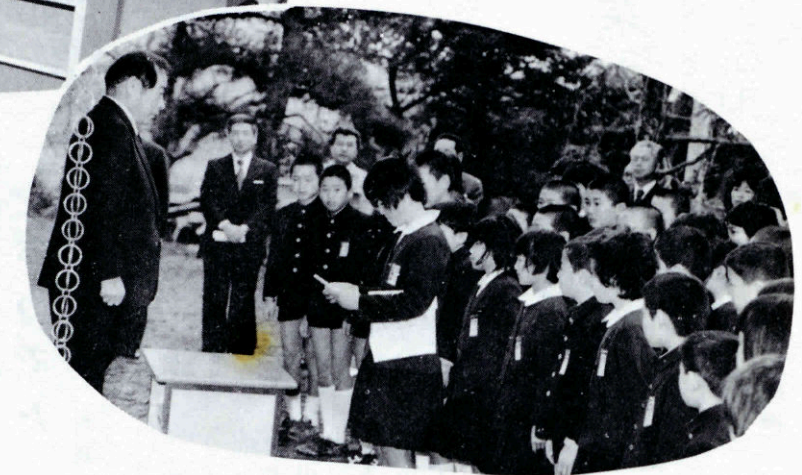
3月6日、中央公民館において、山口県生涯教育センター次長・河野輝枝先生の「健康な生活づくり」と題した講演が開かれ、先生の身ぶり手ぶりを交えたお話しが、参加者の笑顔をさそっていました。

▼心の健康は明るい笑顔から



新しい校舎ありがとう▶

伊上小学校校舎改築の第一期工事が完了し、3月8日、入校式が開かれ、児童代表による「お礼のこたば」やテープカットなどがあり、児童たちは笑顔をいっぱい、新しい校舎に入りました。



▲これからもがんばってネ

3月12日、油谷小学校で、児童会を中心とした在校生が、お世話になった6年生に感謝の意を込め、歌や演劇などの発表をまじえて、卒業生を送る会を開きました。

肥満予防には、食生活だけの注意でなく毎日の運動が必要です。ともかく歩くことをお勧めします。

食事のとり方は、朝、昼、夜と規則正しく、時間と分量を決めて食べ、ドカ食い、ガブ飲みは太ります。夜食をとると、カロリーの消費がないまま寝ることなので寝る前は食べないことです。また、ゆっくりかんで食べることや、手近に食べものをおかないことも大切です。

蛋白質は、私達が生きていく上にとっても大切で、一日に体重一キログラムにつき一グラムずつとらなくてははいけません。とりすぎたからといって、必ずしも太るとは限りませんが、炭水化物、脂肪、蛋白質をバランスよくとることで、

肥満を予防する食生活

