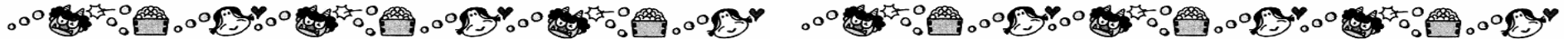


ほけんがたり 2月

福井南高等学校
保健室
平成22年2月発行

節分の行事といえば、「鬼は外、福は内」の豆まきが一般的ですが、
恵方巻えほうまきの丸かぶりという風習もあります。願い事を思い浮かべ、縁起の
よい方角（恵方）を向いて、巻き寿司を丸かぶりするというものです。
最近では、「ロールケーキの丸かぶり」もあるそうですよ。

今年の恵方は西南西。あなたの願い事は何ですか？



将来の生活習慣病をつくるのは、今のあなたの生活

今のあなたがこうだとしたら…

将来のあなたは…

<p>朝ごはんを食べないことが多い。</p>	<p>生活リズムは、日によってバラバラ。</p>	<p>からだを動かすより、ゴロゴロしているのが好き。</p>
<p>食事は、おなかがいっぱいになれば何でもよい。</p>	<p>いつも睡眠不足。</p>	<p>3階に行くなら、階段よりもエレベーターで。</p>
<p>好きなものを、好きなだけ食べる。</p>	<p>実は、タバコを吸っている。</p>	<p>実は、お酒も飲んでいる。</p>



命に関わる重大病になるリスク…
心臓病が、脳血管疾患、脳出血や脳梗塞など

2月1日～7日 生活習慣予防週間 ～生活習慣病を防ごう！！ 今ならまだ間に合います～