

保健だより



新年度が始まり元気に過ごせていますか？
 たくさんの「新しい」に出会った皆さん、疲れが出やすい時期です。焦らず、自分のペースで大丈夫。まずは生活リズムを整えて、睡眠と栄養をしっかりと、適度に体を動かしましょう。
 保健室からも皆さんのことを応援しています。

保健だよりでは、体や心の健康について知ってほしいことをお届けします。保健室とあわせて、よろしくをお願いします。

学校医の先生を紹介します

内科	井口 俊	先生
歯科	森田 修司	先生
耳鼻科	清水 賢	先生
眼科	長松 淳一	先生
薬剤師	井上 恵梨	先生

先生に会ったら、元気にあいさつをしましょう！

健康診断の結果、治療や詳しい検査、経過観察などが必要な人に「お知らせ」を渡しています。保護者の方に見せて、早めに受診しましょう。健康診断が全部終わったら、「定期健康診断の記録」を全員に配布します。

わからないことや不安なことがある場合は、気軽に保健室に来てください。

体もこころも 毎日成長していきま

身長や体重みたいに大きさをはかることはできませんが、体と同じようにみなさんにはどんどん育っているところがあります。それは一体どこでしょうか？

誰かと関わったり、新しい出来事に出会って考え感じたりする…。そんな1日1日の積み重ねで、みなさんの「心」は少しずつ大きくなっているのです。



睡眠や食事が体に必要なように、心の成長にも必要なものがあります。例えば…

人と
会うこと

勉強を
すること

悩むこと

自分を
知ること

など

心は一人ひとり違って、成長の仕方も人それぞれです。自分の心も相手の心も大切にしながら過ごせるといいですね。

■3回目の緊急事態宣言が発令されました。校内や学校前の広場の穏やかな様子に、つつい気が緩みそうになりますが、世の中では新型コロナウイルスが再び猛威をふるい、他人ごとではすまされない状況になっています。自分や他の人の命を守るためできることが、私たちにもあります。かからない、うつさないために、一人一人ができる感染症対策を続けてやっていきましょう。

■日中は日差しが強く、気温も高くなってきました。熱中症にならないよう、水筒を持参して、こまめに水分補給をしましょう。日頃から運動したり入浴したりして汗をかき、体を暑さにならしめていくことも大切です。

おにいぞ!

朝ごはんパワー

「時間がない!」「食欲がない…」と朝ごはんを食べずに登校していませんか? 「食べたほうがいいとは分かっているけど…」という人も、朝ごはんのパワーをもう一度おさらいして“毎日朝ごはん”を習慣にしましょう!

〇×クイズに挑戦!

気になる
朝ごはん
のウワサ



1 朝ごはんを抜くとダイエットになる



答えは…

× 朝ごはんを食べないとうまく体温を上げられません。体温が低いと体の代謝が悪くなり、脂肪が燃えにくくなってしまいますので、ダイエットには逆効果です。

2 朝ごはんを食べなくても昼にたくさん食べればOK



答えは…

× 寝ている間も脳は活動しているので、朝になるとエネルギー切れに…。午前中から元気に過ごすためにも、燃料となる栄養を朝ごはんて補給しましょう。

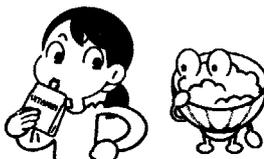
3 朝ごはんを食べることと学力には関係がある



答えは…

○ 中学3年生に行った国語のテストで、朝ごはんを毎日食べている人の平均正答率は約75%、全く食べていない人は約61%でした*1。他の教科でも朝ごはんを食べる人のほうが良い結果だそうです。

4 朝ごはんはドリンクやゼリーで十分



答えは…

× ただ栄養がとればいいわけではありません。朝ごはんをしっかりかんで食べると、脳の働きが活発になります。また、内臓が目覚めるきっかけにもなり、排便へとつながります。

5 朝ごはんを抜くとイライラしやすくなる



答えは…

○ 朝ごはんを毎日食べる人とほとんど食べない人で「イライラしやすい」と答えた割合を比べると、食べない人が約2倍も高い結果に*2。エネルギー不足だと心の健康にもよくないですね。

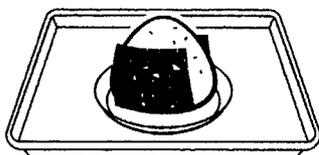
*1…文部科学省「平成31年度 全国学力・学習状況調査」より *2…独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成22年度 児童生徒の食生活実態調査【食生活実態調査編】」より(小学5年生と中学2年生対象)

今日からはじめよう!
毎日朝ごはん



Step 1

まずは食べる習慣づくり

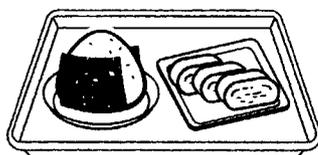


脳と体のエネルギー源 **ブドウ糖**

ごはん・パンなどの主食には、脳のエネルギー源となるブドウ糖がたくさん。体温も上げてくれるので、朝から活動的に過ごせます。おにぎり1個でも、何か食べることから始めましょう。

Step 2

+1で栄養バランスアップ

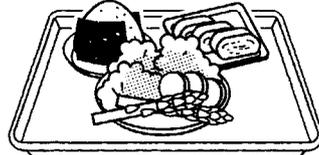


体をつくるもと **タンパク質**

主食を食べる習慣ができたなら、もう一品追加してみましょう。おすすめは、納豆や卵、乳製品、冷奴など。私たちの血液や、肉、骨のもとになるタンパク質を多く含みます。

Step 3

栄養も満足感もばっちり



免疫力アップ **ビタミン・ミネラル**

さらにもう一品増やせば、栄養バランスも満足感も上がります。ビタミンやミネラルを含む野菜・果物をプラスしてみましょう。カゼやウイルスに負けない体をつくってくれますよ。