

ほけんだより 9月

令和5年8月28日
海田町立海田西中学校
養護教諭 伊藤 友美子

自分のペースで2学期をスタートしよう！

2学期が今日から始まります。充実した夏休みをすごしましたか？
学校に行くのが乗り気ではなかったなあ…という人もいると思いますが、それはあなただけではないはずです。いきなり全力じゃなくて大丈夫。気持ちの切り替えも、生活リズムも自分のペースで戻していきましょう。不安や心配なことがあったら、友だちや家族、先生に話してみてください。もちろん伊藤先生も大歓迎です。

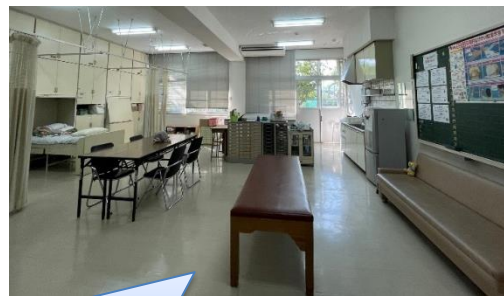


♥ 保健室が元気になりました ♥

昨年9月から雨漏りにより使用できなくなっていた保健室が、修繕、環境衛生検査を終え、使用できるようになりました。保健室が復帰するまでの間、たくさんの方から心配や励まし、手助けをいただきました。生徒のみなさんにもたくさん声をかけてもらいました。ありがとうございました。

これからもこの保健室で生徒のみなさんとたくさん関わっていきたいです。そこで…

今年度も生徒のみんな&先生方が気軽に関わったり、ほっとできたりする機会をつくります！



保健室は1階東階段前（事務室の隣）にあります。
部屋に入る時はシューズを脱いでください。

リラックスタイム

日時：①週1回（原則水曜日）の朝休憩（7:40～8:00）

②放課後（学年ごと、月1回、SHR終了後～）

9月は1年 7日（木） 2年 13日（水）

3年 28日（木）に行います。

場所：保健室

※10月以降の日程や日時の変更は保健室前に掲示します。

※部活がある人は顧問の先生に言ってから来てくださいね。

9月の保健目標

生活リズムを整えよう

朝食抜いたらちよーショック！？



ボーっとする



集中できない



だるい



イライラする

上にあるのは、朝食を食べないことによって起こる体や心の不調です。朝食を食べないと、糖分をはじめ、脳の活動に必要なエネルギーである様々な栄養素の補給ができないため、昼食を食べるまでの午前中に体温が上がらなくなります。みなさんにはこのようなことはありませんか？



朝食をとることで…

- ・体温が上がり、午前中からしっかり活動できます。
- ・よく噛んで食べることで、脳や消化器官を目覚めさせます。朝の排便にもつながります。
- ・タンパク質を多く含む食品をとり、太陽光を浴びることで、セロトニンというホルモンの分泌が活発になり、すっきりとした目覚めや、集中力の向上につながります。
- ・朝食を毎日食べている子どもの方が学力調査の得点が高い傾向にあるという調査結果もあります。



元気に1日をすごすために…

レベル1：朝食をとる習慣を身につけよう！

いきなりたくさん食べようとしたり、手の込んだメニューを準備したりするのは難しいので、まずは何でもいいから食べてみましょう。



レベル2：栄養バランスを意識してみよう！

【主食（ごはんやパン）+おかず】を基本形に朝食をとりましょう。汁物やフルーツを足しても良いですね。



レベル3：自分で準備しよう！

余裕のある日は朝食づくりや食後の皿洗い等に挑戦してみましょう。朝、家事などをして体を動かすことはセロトニンの分泌にも効果的です。家族とコミュニケーションをとる時間にもなってステキですね！



2学期も元気にすごそうね 🎵

【参考文献】文部科学省・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会ホームページより
・早寝早起き朝ごはんて輝く君の未来～睡眠リズムを整えよう！～
・早寝早起き朝ごはん全国協議会ホームページ ・できることから始めてみよう 早ね早おき朝ごはん