

ほけんたより

もうすぐ2018年が終わりますね。
今年はどうな1年になりましたか？

冬休み
特別号

「冬休みはどんなことをしよう。」とわくわくしている人もいるかと思いますが。休み明けには大きな行事もひかえています。休み明けの生活が元気に楽しめるよう、毎日の生活習慣を見直しましょう。(また、12月や1月は食中毒や風邪などの感染症がはやる時期でもあります。家に帰った時やごはんを食べる前など、こまめに、ていねいに手洗いをしましょう！)

冬休み いろんな誘惑に負けないで



もし体調をくずしたら

下痢のときは

人肌くらいの温かさのものです水分補給をしましょう。塩分を含むスープなどはおすすめです。消化の悪い物や油っぽいものはさげましょう。

熱があるときは

水分補給をこまめにしましょう。エネルギーをたくさん使うので、消化の良い、栄養価のあるものを少しずつ食べると良いです。

保健センターからのお願い

◎「保健関係連絡封筒」(緑色の封筒)は

中学校卒業まで使用しますので返却をお願いします。

◎保健センターからかりた物がある人は、返却をお願いします。

よろしく お願いします



受験生応援② みなおそう! 朝ごはんの良さ

朝ごはんの
メリット



★「だるい」、「イライラ」を防げる!
~こころの安定と朝ごはんの関係~
朝ごはんをとらないとエネルギーが入らず、脳も筋肉も活発に働きません。力が出ず、だるくなったりボーっとしたりします。エネルギー切れの時、体は緊急時に闘うためのホルモンを出すのでイライラ、気持ちも不安定に。

★集中力アップ!

~体力・学力と朝ごはんの関係~

研究の結果、朝ごはんをとる習慣がある人は、学力や体力の得点が高いとわかっています。朝ごはんをとると脳にエネルギーが届けられ、集中力や考える力、判断力を十分働かせられます。

★免疫力アップ!

~体温と朝ごはんの関係~

体温が自分の平熱より1℃上がると、病原菌と闘う力が5~6倍になるとされています。朝食を食べると胃や腸が動きだし、寝ている間に下がった体温が上がります。冷たいものだとも冷えるので、温かいものをとるとさらに効果的。



《朝食べていない人は》

●まずは、おにぎり1つやパン1つからはじめてみましょう!

《朝、食欲がない・気持ち悪くなる人は》

●ヨーグルトやバナナなどの果物、お湯で溶かして作れる即席のスープやおみそ汁 などなど、食べやすい物から食べてみよう!

《朝何かを口にする習慣がある人は+1》をしてみよう!》

●おにぎり+おみそ汁、食パン+ホットミルク など

《さらにできたら...》

「おみそ汁に野菜や豆腐、わかめなどを入れてみる」「朝ごはんに納豆を足してみる」などバランスよく食べることを目指していきましょう!(研究によると、成績が上がる食事とは様々な食べ物をバランスよく食べることでそうです。)



まとめ

・朝食を食べると、イライラやだるさを防げる&免疫力・集中力アップ!⇒勉強がしやすい状態にできる!
・「バランスよく」をめざして自分に合わせてやってみよう!