

すこやか



令和6年1月10日
三鷹中央学園
三鷹市立第四中学校
(保健室：吉野)



2024年になりました。今年もよろしくお祈いします。

みなさんは、今年目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように、応援しています！



寒くて気づいたら猫背になっていた、なんてことはありませんか。

ずっと猫背のままだと体に悪い影響が出てしまいます。

頭痛 肩こり 腰痛
太りやすくなる など



お腹や首を温めたり、お腹に力をいれたりして「背筋を伸ばす」を意識しましょう。

また、背中をまっすぐにして座るグループと、背中を丸めて座るグループに分かれて一日中課題をこなすという研究をした博士がいます。その結果は？

●姿勢のよいグループの方がやる気や注意力があがったそうです●

この研究をしたニュージーランドの博士は、自分がうつむいて歩く癖があったため、胸を張るようにしたら、気分がよくなり、この研究を思いついたのだとか。

普段から背中を丸めがちな人は、本当にそうなるかどうか、試してみるのもいいかもしれません。

保健委員作成 ★保健目標ポスターに注目★

右記の掲載写真は、先月(12月)保健目標「食事のバランスを考えて寒さに負けない体をつくろう」です。

各クラスの保健委員が保健目標の他にワンポイントアドバイスを調べて掲載(教室と職員室外)し、毎月発表しています。

例えるならば、保健委員による「ミニ保健だより」です。下記に一部抜粋しました。

◆食生活が乱れると腸内環境が悪化し、下痢や便秘になりやすくなる◆

⇒腸内常在菌のバランスが崩れる

⇒免疫力が低下

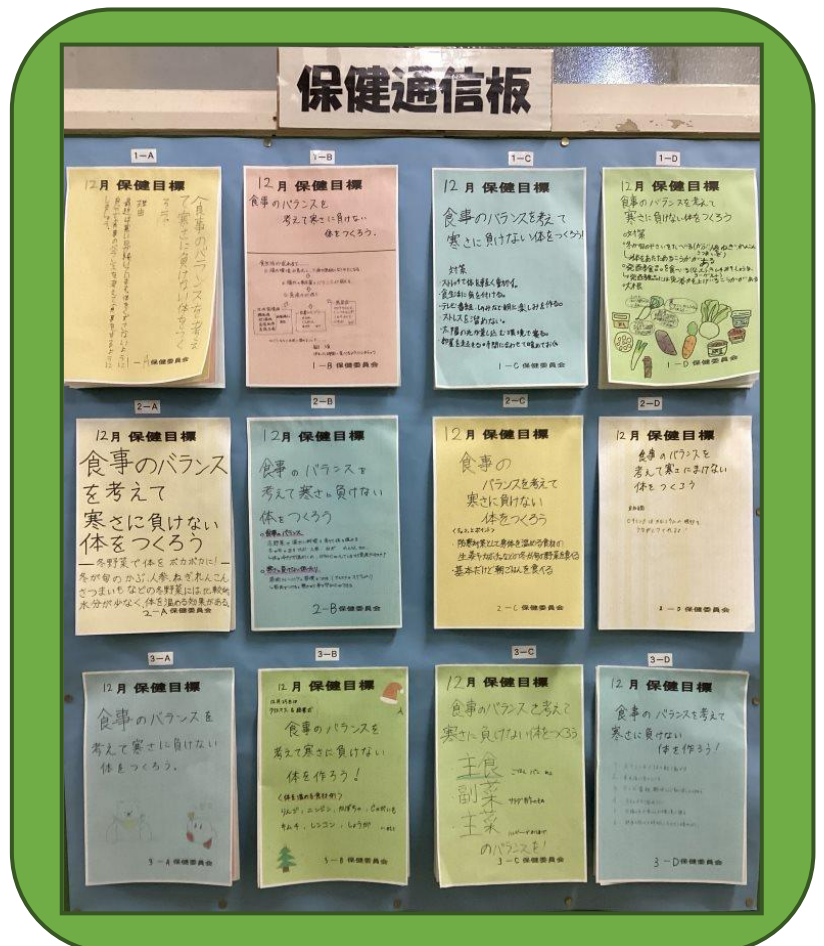
⇒生活習慣病・皮膚トラブル・感染症

〔対策〕冬が旬の野菜を食べる(かぶ・人参・ネギ・レンコン・さつまいも・じゃがいも・ショウガ・カボチャ)

⇒体を温める効果がある

〔寒さに負けない体対策〕

筋肉トレーニングの習慣をつける



(専門的な健康情報の収集力と手描きのイラストに毎月感心しています)

冬季行事・受験シーズン到来！

努力の成果を最大限発揮するために
気を配ってほしいことは

食事・睡眠・感染対策

感染対策

続けよう

手洗い



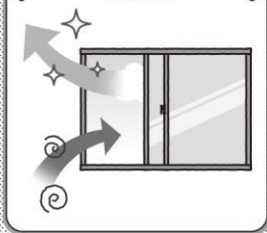
清潔なハンカチも
忘れずに

マスク



表面をさわら
すぎないように

換気



2カ所をあけて
空気の通り道を作ろう

朝ごはんって どうして大切？



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日食べている人は、全く食べていない人に比べて、問題への正答率が10%以上高いという結果もあります。受験前、テスト前のみなさんにはドキッと話す話ではないでしょうか。

▶睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている間もかなりのカロリーを消費します。その分、目覚めたときの体はエネルギー不足になっているのです。



▶朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖になります。ただし、試験では脳だけでなく手を動かす速さも重要ですし、もちろん感染対策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養をとるのが大切です。

“カツ”を食べずに 試験に勝つ!?

大事な試験を目前に控え、「絶対勝つ！」と気合いを入れてトンカツやカツカレーを食べたくなっている人もいるかもしれません。でも、脂っこいものは消化に時間がかかり、血液が胃に集まって脳の働きが悪くなってしまいます。



試験直前や当日は、消化に良く、脳のエネルギー源になる糖質（炭水化物）と、糖質の吸収を助けるビタミンB₁を一緒にとるのがポイントです。



■糖質が含まれるもの：ごはん、パン、うどん など

■ビタミンB₁が含まれるもの：豚肉（揚げない）、魚、卵、納豆 など