

ほげんたよりりち月

盛岡となん支援学校 保健室 R3.5月

入学・進級から1カ月。新しい環境にも慣れ、子どもたちの笑顔も増えてきたように感じます。

しかし、知らず知らずのうちに疲れがたまっている人もいるかもしれません。「ちょっとだけ」と思って続けていることが、体調をくずす原因になる場合もあるので、生活リズムをもう一度見直してみましょう。

5月の保健目標
けがに気をつけよう

その『ちょっとだけ』本当に大丈夫？

もうちょっとだけ...

出 発時間ギリギリまで寝ていて、朝ごはんを食べる時間がなくなっていますか？朝ごはんは1日の元気のもとですよ。あせって家を出ると、ケガをする危険も、10分早く起きることから始めてみましょう。

あとちょっとだけ...

ゲ ームのやりすぎで、目が悪くなったり肩や首がこったりします。また、勉強が手につかなくなったり、最悪の場合「ゲーム依存症」になってしまうことも。おうちで使い方のルールを決めましょう。

もうちょっとだけ...

お やつをダラダラ食べていると、むし歯になるリスクが高くなります。量や時間を決めて食べましょう。

あとちょっとだけ...

睡 眠不足は、太りやすくなる、イライラする、勉強に集中できないなど、心にも体にもよくありません。ゆっくり寝て、疲れをとりましょう。

5月の健康診断日程

- ◆ 心臓検診 ◆ 5月12日(水) 9:30～ 対象:小1・中1・高1
心臓に関する病気がないかを調べます。
- ◆ 耳鼻科検診 ◆ 5月13日(木)13:30～ 対象:全学年
耳、鼻、のどの病気がないかを調べます。前日は、耳そうじをしてきましょう。
- ◆ 結核検診 ◆ 5月18日(火) 9:30～ 対象:高1
結核という病気に感染していないかを調べます。
- ◆ 尿検査 ◆ 5月20日(木)回収 対象:全学年
糖尿病や腎臓の病気がないかを調べます。

健康診断

受診のすすめをもらった人は
病気や異常の疑いがあるので、
病院で診てもらいましょう。
早めに受診すれば治療も早く終わられます。

すごいぞ!

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、燃料となる栄養を朝ごはん で補給しましょう。

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

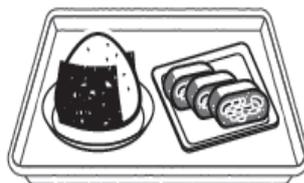


脳と体のエネルギー源 ブドウ糖

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。

