



No.8 令和4年1月11日 中根台中保健室



新年、明けましておめでとうございます

2022年がスタートしました。今年の目標はたてましたか? 目標を達成するためには、心身共に健康であることが大切です。心と身体を休日モードから学校モードに切り替えて、元気に過ごしましょう! 今年もみなさんにとって、笑顔あふれる1年でありますように・・・。

1月の保健目標

体を清潔にしよう! 望ましい食生活を形成しよう!

学校生活のリズムを取り戻そう!

クリスマス・大みそか・お正月と行事が続いた冬休みです。食事が不規則になったり、夜更かしをしたりしていませんでしたか? 脳は体を動かしたり、物事の記憶に大きな影響を与えています。その脳もエネルギーと休息が必要です。

また、3年生の皆さんは私立の入試が始まります。食事や睡眠をしっかりとって、脳を元気にしていきましょう!

<脳をしっかり働かせるためには、どうしたらいい?>

☆ポイント 1 ☆ 朝食はからだ・脳の目覚めのスイッチ!

朝食を食べると、体温が上がり、脳にエネルギー源であるブドウ糖が補給されます。 また、主食・主菜・副菜・汁物をバランスよく食べることで成長期に必要な 栄養を摂ることができます。



☆ポイント2☆ よく噛んで食べるといいことがたくさん!

よく噛むことで脳の「前頭前野」が刺激されます。「前頭前野」は**脳の司令塔**と呼ばれ、刺激されることで感情の抑制・判断力・思考力などの向上につながります。また、脳の記憶機能を持つ「海馬」も噛むことで刺激されるため、記憶力のアップにもつながります。

☆ポイント3☆ 睡眠の質を高めよう!

夜遅くまで起きていて、朝なかなか起きられなかったり、日中ボーッとしたり、頭痛が起こることはありませんか?寝る直前までスマホやゲームの画面を見ていると、休眠や睡眠に誘う「メラトニン」の分泌量が減少してしまい、寝付きが悪くなったり、眠りが浅く、途中で目覚めてしまう事があります。寝る直前のスマホやゲームは控え、睡眠の質を高めましょう。



☆ポイント4☆ リラックス&リフレッシュ!

日々の生活による体や心の疲れは、自分で思っているより溜まっています。好きな音楽を聴いたり、お風呂 に入って体を温めたりするとリラックスできます。また、適度な運動や趣味で休日にはリフレッシュをしましょう。

保護者の皆さまへ

〈スクールカウンセラーの1月の来校日について〉

面談を希望される場合は、お電話か本日配付いたしました「スクールカウンセラー面談申込書」に記入し、お知らせください。

•1月19日(水) 13:10~17:00

※1月31日(月)の来校予定は2月14日(月)に変更になりました。時間は変更ありません。

〈第二回学校保健委員会の中止について〉

9月に行いました書面開催での第1回保健委員会へのご協力ありがとうございました。2月に予定しておりました令和3年度第2回学校保健委員会は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。