



<1月の保健目標>
冬の健康管理について考えよう

りき 一日の力は朝食にあり

わざもあります。そして、言うまでもなく、1日の計画をパワフルにこなすための力の源は「朝食」にあります!2024年は毎日朝食を摂って、1日、そして1年をパワフルに過ごしましょう!2学期に実施した朝食調査の結果を紹介します。

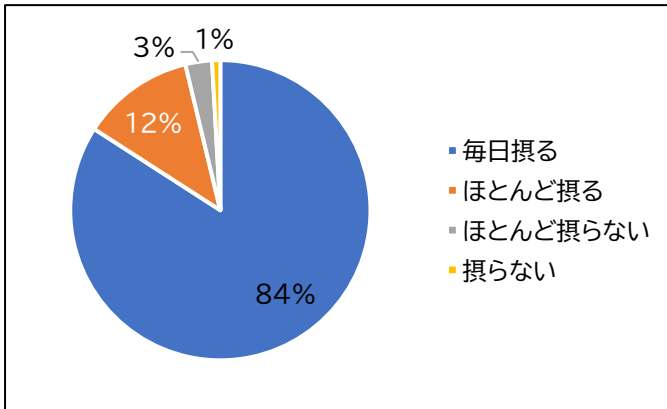
朝食摂取率(10/23)は…

全校	1年生	2年生	3年生
95.6%	94.5%	96.4%	95.5%

Q. 朝食を摂らない理由は何ですか?

- 第1位…摂る時間がない
- 第2位…食欲がない・おなかが空いていない

Q. 1週間のうち、どのくらい朝食を摂りますか?

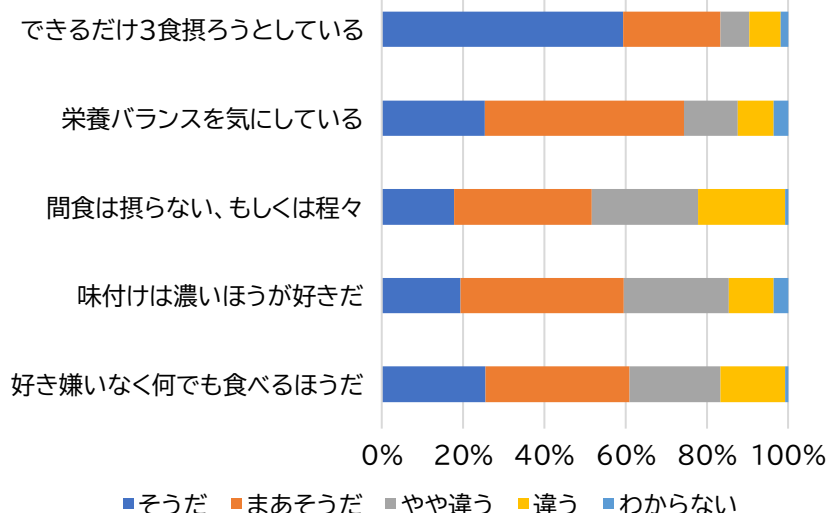


朝食を摂って成績UPを目指そう!

全身で使うエネルギーのうち、約20%は脳が消費しています。脳のエネルギー源は「ぶどう糖」です。前日の夕食で摂取した「ぶどう糖」は朝には消費されてしまっており、朝食を抜くと脳は他のエネルギーで何とかしのいで働くこととなります。それでは、脳本来の力は発揮できません…。「ぶどう糖」は脳の働きの中でも記憶に関する働きに特に必要であることがわかってきています。実際に、文部科学省の「全国学力・学習状況調査」で、毎日朝食を摂っている生徒は、摂っていない生徒に比べ、テストの平均正答率が高い傾向にあるという結果が出ています!まず、10分早く起きて、一口食べることから始めましょう!

食事に関する意識調査

3食摂ること、栄養バランスを意識している人(そうだ・まあそうだ)は7割以上いました!素晴らしいですね。濃い味を好む割合は約6割ですが、塩分を多く摂取すると高血圧に繋がり、将来的に、脳卒中や心筋梗塞を引き起こすリスクを高めます。塩分のことに限らず、「まだ高校生だから大丈夫」という油断は禁物です!今の食生活は将来の食生活の基盤となります。自分の食生活を振り返り、自分で取り組めることを考えてみましょう!間食の見直しはすぐにできそうですね!



1・2年生の皆さん！マラソン大会の練習が始まります！

マラソン大会の練習が3学期から始まります。体育の授業の練習では4～5km程度を走るようになります。長距離走で大切なことは体調管理です！日ごろから体調を整え、準備体操をしっかりとすることで、ケガ無く安全に走ってくださいね。

【マラソン大会当日】

令和6年2月8日(木)

男子:11.0 km / 女子:7.5 km

水分・塩分補給

冬だからと水分を持ってこない人も多いますが、体育の日は準備しておきましょう！



睡眠時間の確保

「寝不足で走ったら気持ち悪い…」という人がいます！当たり前です！しっかり寝ましょう！



バランスの良い食事

食事抜きで走るのは NG！食べすぎも良くありませんが、エネルギーとなる物を食べましょう！



準備運動

走る前の準備運動から真剣に取り組むこと！走った後のケアも忘れずにしましょう！



靴選び

靴擦れや爪のケガが多くなります！自分の足にあった走りやすい靴を選んでいませんか？



着替えの用意

汗をかいたままだと体が冷えて風邪をひきやすくなります。インナーの替えがあると良いですね。



受験生！応援しています！「緊張をほぐす方法」

好きな音楽を聴く

成功した先を考えてみる

柔らかい物を触る

好きな物を食べる

ペットの写真を見て癒される

ストレッチ・体を動かす

好きな香りを嗅ぐ

深呼吸

ツボ(【労宮】手のひらの真ん中あたり)を押す

みんななら大丈夫！

自信をもって堂々といってらっしゃい！



……保健室のヒトリゴト……

2024年を迎えました。ご存知のとおり、能登半島で大きな地震がありました。多くの被害が出ており、心配や不安な日々が続いていますね。他にも日本航空機の事故が起こるなど、2024年はどうなるのだろうか…と不安に思っている人もいるかもしれません。皆さんにできることは、不安な気持ちを風化させず有事に備えることと、当たり前の日々に感謝しながら、毎日を大切に過ごすことです。ここで言う「大切に過ごす」とは「毎日を全力で頑張る」という意味ではありません。時間、モノ、周りの人を大切にすること、そして何よりも自分を大切にしてください。2024年、私も皆さんと過ごせることに感謝し、保健室でのんびりと皆さんをお待ちしています！本年もよろしくおねがいたします。

【スクールカウンセリングのお知らせ】

3学期のカウンセラーさんの来校予定日は1月10日(水)・1月24日(水)・2月14日(水)の3回です。カウンセリングを希望する生徒は、養護教諭まで早めに申し出てください。保護者の方も御利用できます。