

4月の ほけんだより



〈 4月の保健目標 〉

自分のからだを知ろう!



1年生のみなさん、入学おめでとうございます。
新しい学年が始まりました。新しい学年、新しい友達。たくさんの「新しい」に出会うみなさんは心が忙しい毎日ではないでしょうか? 早く慣れようと焦ってしまうこともあると思いますが、自分のペースでがんばりましょう。新年度を楽しく過ごせるように、保健室からもみなさんの健康づくりを精一杯サポートします。



健康診断がはじまります

自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにつながります。健康な生活を送るためにも、きちんと受けましょう。

今年度の検診予定

健康診断の目的は…?



その1 自分の成長や健康状態を知る

その2 病気の疑いがないかを調べる

その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!

月	日	曜	内容	該当学年	備考
4	22	木	内科検診	1年・2-1	
月	23	金	腎臓検診	全学年	前日に容器を配布
	28	水	眼科検診	全学年	前髪が眼にかからないように
5	14	金	心臓検診	1年生	
	19	水	腎臓検診	1次未提出者	1回目出せなかった人はここで
	20	木	内科検診	2-2・3年	
	26	水	心臓2次(X線)	1次要精検者	
6	8	火	心臓2次(心電図)	1次要精検者	
			腎臓2次	要精検者	最終日
	24	木	歯科検診	1年・2-1	歯みがきをしておく
7	1	木	歯科検診	2-2・3年	歯みがきをしておく
	8	木	耳鼻咽喉科検診	全学年	耳掃除をしておく



朝ご飯より寝ていたい？

新学期がスタートしました。「1分でも長く寝ていたい」と朝ごはんの時間をけずっていませんか？

体が育つ成長期は、1日に必要なエネルギーが最も多くなる時期です。朝からしっかり食べて、1日元気で過ごせるようにエネルギーを補給しましょう。

睡眠もちろん大切ですが、朝ごはんの時間もしっかりつくりましょう！

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



Q1 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。

Q2 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も、燃料となる栄養を朝ごはん で補給しましょう。

Q3 朝ごはんを食べることと学力には関係がある



答えは…

〇 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がそうです。

Q4 朝ごはんはドリンクやゼリーで十分



答えは…

✕ ただ栄養がとれば良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。

Q5 朝ごはんを抜くとイライラしやすくなる



答えは…

〇 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

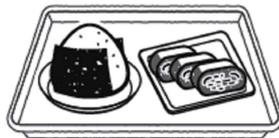


脳と体のエネルギー源 ブドウ糖

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

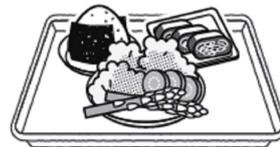


体をつくるもと タンパク質

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。

