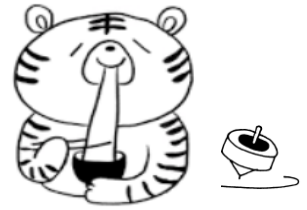




令和4年 1月11日
学校組合立三豊中学校

あけましておめでとうございます。 新しい1年、目標を持って臨みましょう！



新しい年がスタートしました。年の始めに、ぜひ自分なりの目標をもち、意欲的に取り組んでほしいと思います。一步一步、なりたい自分に向かって前進していきましょう。

また、1月は睦月とも呼ばれますが、「睦」の字には「仲良くする、親しくする」という意味があります。コロナ禍で、人との距離を保たなければならない毎日ですが、家族や友人など、大切な人との心のつながりはこれまで以上に強くして、穏やかな1年間にしましょう。

1月の保健目標

かぜに負けないからだづくりをしよう



冬休みの間、深夜までゲームやスマホに夢中になっていた人はいないでしょうか？生活習慣の基本は、早寝・早起き・朝ご飯です。規則正しい生活リズムで過ごすことにより、免疫力もアップします。特に、3年生は、私立高校の受験が始まります。ベストな状態で臨めるように日々の体調管理に努めましょう。

感染症予防には質の良い睡眠が重要です



睡眠中に、成長ホルモンが分泌されることは、みなさんも知っていますね。では、成長ホルモンは、成長を促すだけでなく、新陳代謝を高め、傷ついた細胞を修復してくれたり、免疫力を高めてくれたりすることは知っていますか？成長ホルモンは、皮膚や内臓の細胞を、新しいものに入れ替える「ターンオーバー」も促してくれるので、「若返りホルモン」とも呼ばれるほど、健康には重要なものです。入眠後、2～3時間以内に多く分泌されるといわれていますので、毎日決まった時間に、4時間以上連続した質の良い睡眠をとるようにしましょう。

原因は生活習慣の乱れや、
試験前の緊張など...

脳貧血でバーンとならないように

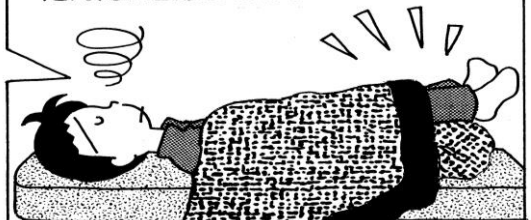
長時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは、脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で、一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」といわれるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。



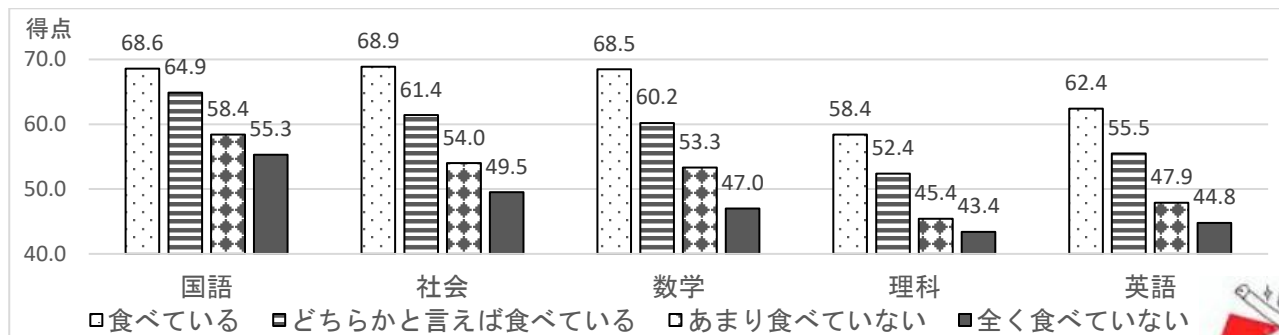
場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。



朝食を食べて成績アップ！？



令和3年度、香川県学習状況調査の結果が発表されました。その中で注目したいのが朝食と成績の関係についてです。朝食を食べている人は、全く食べていない人に比べ、全ての教科で10点以上得点が上回っているということが分かります。これまでも、朝食を食べる人は成績がよい傾向にあるという話を聞いたことがある人もいるかもしれませんが、なぜ朝食と成績が関係するのでしょうか？

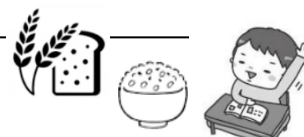


令和3年度香川県学習状況調査 質問別平均正答率（香川県）より



脳が十分機能するためには、常にブドウ糖が必要

人間の体は、摂取したエネルギーを体の中に貯めておくことができるので、余ったブドウ糖を脂肪として蓄積し、必要になったときに使うことができます。しかし、脳にはそのような機能がありません。そのため、脳は常に血液中からブドウ糖を取り入れ続ける必要があります。特に、成長期の皆さんの脳は、大人よりももっと多くのブドウ糖を必要としています。しかし、朝食をとらない人は、次の食事（給食）まで補充し続けるブドウ糖が足りず、脳を十分に機能させることができません。そのため、ボーッとしたりイライラしたりすることが増えてしまいます。学校で学ぶ時間の2/3は午前中にあります。必ず朝食をとってから登校するようにしましょう。



すでに毎朝朝食をとっているあなたへ

毎朝朝食がとれているあなたは、朝食の内容にも注目してみましょう。

朝食の主食には、何を食べていますか？お薦めは**玄米、五穀米、全粒粉パン、ライ麦パン**など、**茶色の食品**で、これらはGI（Glycemic Index）が低い主食です。GIというのは、血糖値の上昇の度合いを数値化したものです。GI値が低い食品の良いところは、血糖値を緩やかに上昇させ長時間保つことができます。ブドウ糖を、脳へ長時間補給し続けることができるので、脳を十分機能させることができ、授業にも集中しやすくなります。3年生のみなさん、ぜひ試してみてくださいね。もちろん、健康な体づくりには栄養のバランスを考えることも大切ですから、主菜や副菜なども食べてくださいね。

※ GIは、ブドウ糖を食べたときの血糖値の上がり方を100として、その度合いが急激なら高く、緩やかなら低く示されます。

保護者の皆様へ

お子様の健康管理にご協力いただきありがとうございます。3学期は、例年、体調を崩す生徒が増加します。学校でも換気や手指消毒など感染症対策を強化して参りますので、今後ご協力をよろしくお願いたします。また、万が一、新型コロナウイルス感染症及びインフルエンザ、感染性胃腸炎等の診断を受けた場合には、必ず学校までご連絡をお願いします。

（三豊中学校：0875-63-3028）

