



令和4年 1月10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。コロナ渦で、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



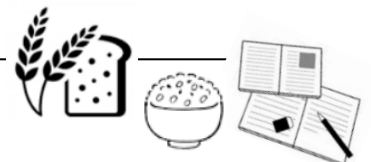
冬休みの間、深夜までゲームやスマホに夢中になっていた人はいないでしょうか？生活習慣の基本は、早寝・早起き・朝ご飯です。規則正しい生活リズムで過ごすことにより、免疫力もアップします。特に、3年生は、私立高校の受験が始まります。ベストな状態で臨めるように日々の体調管理に努めましょう。

## 朝食を食べて、午前の授業も集中力アップ！



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ることです。ブドウ糖を、脳へ長時間補給し続けることができるので、脳を十分に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。

## 毎日どれくらい睡眠がとれていますか？



米国睡眠医学会が推奨する中学生の睡眠時間は8～10時間とされています。それは、成長期である中学生は、大人よりも睡眠をしっかり取る必要があるからです。しかし、残念ながら日本の中学生の平均睡眠時間は7時間前後という調査結果がでています。8時間睡眠をとるためには、毎朝6時30分に起床している人なら10時30分には就寝する必要があります。あなたはでしょうか？

体調をくずして保健室を来室した人に昨夜の就寝時間を尋ねると、日付がかわってから就寝したと答える人も少なくありません。中には保健室でぐっすり眠ってしまい、チャイムがなっても声をかけられても気付かない人もいます。勉強に部活動にと忙しい毎日ですが、限られた時間を上手に使い、早寝早起きをして、睡眠時間を確保してほしいと思います。

睡眠の効果は疲労回復だけじゃありません！

### 睡眠をしっかりって一石十鳥！？

- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| 1 身体の疲労を回復させてくれる  | 6 太りにくい身体づくりができる      |
| 2 成長ホルモンの分泌を促す    | 7 肌がきれいになる            |
| 3 記憶の定着や整理をしてくれる  | 8 心が安定する              |
| 4 免疫力を向上させてくれる    | 9 ストレスを緩和してくれる        |
| 5 食欲をコントロールしやすくなる | 10 生活習慣病の発症リスクを下げてくれる |



原因は生活習慣の乱れや、試験前の緊張など…

## 脳貧血でバタ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。



大丈夫？

場所を変えて、頭を低くして休むと  
だんだん回復します。



### もし近くで倒れそうな人がいたら…

バタン！と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です！

まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

### 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、今後とも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、出席停止となりますので、必ず学校までご連絡をお願いします。(三豊中学校：0875-63-3028)

