



令和6年 1月 9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、「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。家族や友人など、大切な人と過ごす時間も大切にしながら、健やかな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



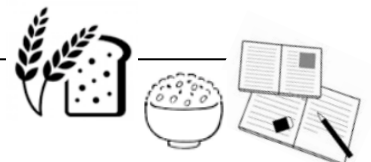
冬休みの間、深夜までゲームやスマホに夢中になっていた人はいないでしょうか？生活習慣の基本は、早寝・早起き・朝ご飯・朝うんちです。規則正しい生活リズムで過ごすことにより、免疫力もアップします。特に、3年生は、私立高校の受験が始まります。ベストな状態で臨めるように日々の体調管理に努めましょう。

## 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。必ず朝食を食べてから登校するようにしましょう。

## すでに毎朝朝食を食べているあなたへ



毎朝朝食が食べているあなたは、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ところです。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。あなたはどのようでしょうか？

体調をくずして保健室を来室した人に前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、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られる |



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！

まわりの人たちが 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の感染症対策を強化して参りますので、今後とも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、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)

