

# ほけんだより

2024. 1. 16 (火)  
平川市立尾上中学校

2024年になりました。今年もよろしくお願いいたします。  
みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成  
するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。その  
ためには、健康な心と体が必要です。今年1年、けがや事故、  
病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元氣  
で充実した日々になるように、応援しています。



## ☆ スイッチ! 冬休みモード >>> 学校モード ☆

☆ 新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

☆ 冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

☆ スイッチ! ①

早起き



☆ 決まった時間に起きて朝日  
を浴びましょう。早起きする  
と夜も自然と眠くなり、早寝  
にもつながります。

☆ スイッチ! ②

朝ごはん



☆ 体と脳が目覚め、1日のエネ  
ルギー源になります。菓子パン  
などではなく、栄養バランスの  
良い食事を心がけて。

☆ スイッチ! ③

運動



☆ 寒いときこそ運動で体の中  
からポカポカに。体がほどよ  
く疲れれば、夜もぐっすり眠  
れます。

朝ごはんって

どうして大切?



中学生を対象とした調査では、朝食を毎日  
食べている人は、全く食べていない人に比べ  
て、問題への正答率が10%以上高いという結  
果もあります。受験前、テスト前のみなさん  
にはドキッとすると話ではないでしょうか。

### ▶ 睡眠中もエネルギーを消費する

じつは、人間は寝ている  
間もかなりのカロリーを消  
費します。その分、目覚め  
たときの体はエネルギー不  
足になっているのです。



### ▶ 朝食メニューのポイント

ごはんやパンなどの炭水化物は、体内で分  
解されて脳を働かせる栄養であるブドウ糖に  
なります。ただし、試験では脳だけでなく手  
を動かす速さも重要です。もちろん感染対  
策も大切。偏りすぎず、バランスよく栄養を  
とるのが大切です。

### ~感染症情報~

冬休みを含め本校ではかぜの症状で数名欠席しております。インフルエンザや新型コロナ  
ウイルス感染症等の感染症に数名罹患しましたが、流行はしていません。引き続き手洗い等  
の予防をよろしくお願いいたします。