

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。



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
にはドキッとすること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し、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。