

保健だより



令和7年1月14日
南佐渡中学校 保健室



2025年がスタートしました！年末年始は、クリスマスや大晦日などのイベントがあり、夜更かしをした日もあったかもしれませんが、元気に過ごすことはできたでしょうか。

この一年は、どんなことを頑張りたいですか。自分の心と体を大切にしながら、目標に向かって頑張れる一年間にできるとよいですね！



第3回 生活見直し週間があります！

期間は、1月14日(火)～20日(月)です。今年度最後の生活見直し週間です。3学期は、進級・進学に向けてのまとめとなる大切な時期にもなります。冬休みモードから学校モードの生活に切り替えるきっかけにしましょう！



チェック項目にある朝食は、一日の24時間の周期と、人間の体内時計のずれを元に戻すはたらきがあります。朝の目覚めと朝食で体のスイッチを入れて、ずれをリセットしてくれます。

エネルギー補給

寝ている間も脳は動いています。起床時の疲れた脳を覚醒させて、一日を元気に過ごすためのエネルギー補給をします。



便秘予防

胃に食べ物が送り込まれると、腸の動きも活発になり、排便が促されます。

生活習慣病の予防

朝食の欠食は、肥満や、高脂血症を引き起こす原因にもなります。



生活リズムをつくる

午前中から脳が活発になることで、夕方・夜には眠気を感じる身体がつくれます。

いいことたくさん！よく噛んで食べよう！

噛んでたくさんだ液が出ることで、むし歯予防になる！



時間をかけて食べるので、食べ過ぎを防ぐ！

食べ物の形、硬さなどを感ずる味覚が発達する！

消化と吸収を助けて、胃腸の動きがよくなる！

