

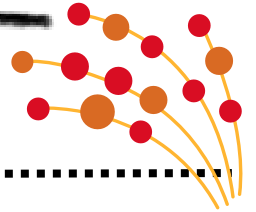
1月

# 保健給食だより

令和7年1月10日  
国分寺中学校

今月の  
保健目標

生活リズムを見直そう



みなさんは、今年目標を立てましたか？どんな目標を達成するためにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。皆さんの毎日が元気で充実した日々になるように、応援しています。

## 生活習慣見直しweekはじまります

本年度2回目の見直しweekです。国分寺小学校、国分寺東小学校も同じ期間に実施します。家族みんなで生活習慣を見直す機会にしましょう。

期間：1月15日(水)～19日(日)  
※20日(月)提出

## こんなことを意識して過ごしてみよう

- ★寝る時間を意識して生活しよう
  - ・寝る時間を遅くして何かをするのではなく、寝るまでの時間を有効に使う。
- ★寝る前のメディアの使用を控えよう
  - ・スマホをベッドに持ち込まない。寝る時間の1時間前に使用をやめる。



小中一貫コーナー

## 【立腰を意識して生活しました】

12月を立腰月間として、正しい姿勢を理解するための動画を作成し指導を行いました。姿勢が乱れることで、「首や肩こり」「浅い呼吸」「目の疲れ」など身体に様々な影響を及ぼします。小学校では朝の時間に、中学校では授業前に姿勢を直す時間を設け、意識して過ごすことができました。



よい姿勢

背筋を伸ばす

足裏をつける

椅子に深く座る



椅子や机の高さが合っていない人は先生に言って調整してもらいましょう。

夏だけじゃない！

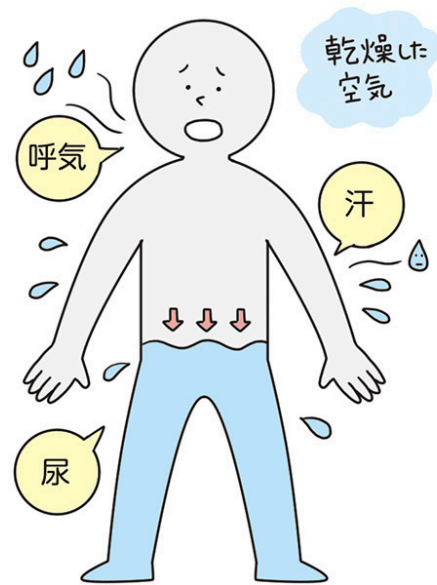
## 冬も「脱水」に気をつけよう

「脱水」は、汗をかきやすい夏に起こるものというイメージがありますね。でも、実は冬でも「脱水」は起こります。なぜなら、冬の空気は夏よりも乾燥しているからです。体の中の水分は、汗や尿、皮膚からの水分蒸発によって外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する冬はこの水分蒸発が進むため、知らず知らずのうちに体の水分が失われやすくなるのです。また、暑い夏に比べると、喉の渇きを感じにくく、体が冷えてトイレが近くなるのを避けようと、あまり水分をとらなくなる傾向もあります。

つまり、体の外へと出ていく水分は多いのに、補給される水分は少なくなるため、「脱水」が起きやすくなるのです。

感染性胃腸炎の場合の脱水症状にも気をつけて！ 吐いたり下痢をしたりして、胃や腸が弱ると、体の中から急速に水分が失われます。

病気のときだけでなく、ふだんから温かい飲み物をとるよう心がけましょう。



## よい睡眠、とれていますか？

次の3つの観点から、あなたの睡眠を見直してみましょう！

量



翌日、眠気を感じる場合は、睡眠時間が足りていません。

個人差はありますが、中高生では8～10時間の確保が推奨されています。

(厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド」より)

質



やっている人は多そうですが、寝る直前までスマホを見るのは睡眠の質を下げの原因になります。量(睡眠時間)が不足することにもつながるので絶対にやめましょう。

リズム



睡眠と覚醒のリズムは体内時計によって調節されています。このリズムが乱れないよう朝起きたら日の光を浴びる、朝食をきちんと食べるなどして体内時計を整えることが大切です。