保健給食だより

R６.２.１
国分寺中学校

旧暦では２月を「如月(きさらぎ)」と呼びます。語源には寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。厳しい寒さの中、春の気配もかすかに感じられるようになってきました。４月からの新生活に向けて、心と体のウォーミングアップを始めておきましょう。

１月 10 日(水)～１月 16 日(火) 実施

「第２回 生活習慣見直し Week」

積極的に取り組めましたか？

〔就寝時間・起床時間〕

１、2年生は22時～23時、3年生は23時30分～24時30分に就寝している生徒が多かったです。

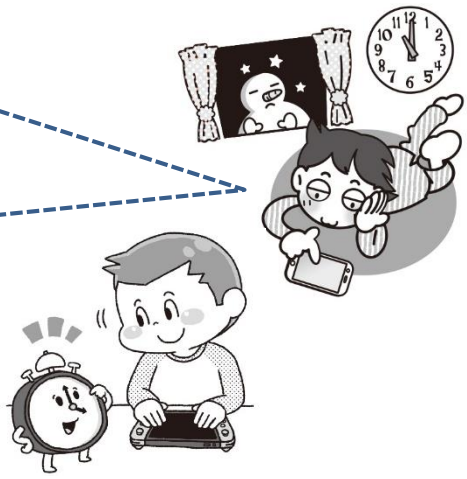
朝はどの学年も６時～６時30分の間に起床している生徒が多いことが分かりました。

夜遅くまで勉強に励んでいる人もいると思いますが、体調がすぐれなかったり、疲れを感じたりしたときは無理をせず、早めに寝るようにしましょう。また、寒くて布団から出るのが辛い時期ですが、余裕をもって起床し、朝食の時間をしっかり確保できるように心がけていきましょう。

〔１日のメディア視聴時間〕

夏休み明けに行った生活習慣見直し Week に比べて、どの学年も視聴時間が短くなっていました。特に3年生の感想・反省で「メディア時間を意識して取り組めた」と書いていた人が多くいました。

現代社会において、メディアは生活でも学習でも身近なものとなっていますが、使用方法を間違うと、視力の低下や肩こり、体力の低下など健康問題を引き起こしてしまいます。時間やルールを決めて使用するようにしましょう。



ほかにも、「朝ご飯レベル」「好き嫌いをせず食事ができたか」「食後の歯みがき」「排便の習慣」「姿勢」などをチェックしました。心身の健康のために、これからも意識して生活習慣を整えていきましょう！

〔保護者からのコメント〕

・余裕をもって行動することを心がけよう　・以前より起床時間が早くなった　・このまま継続して欲しい

・朝ご飯を見直すいい機会になった　・ゲームのやり過ぎに注意　★ご協力ありがとうございました★

花粉症治療 いつからすればいい？

花粉症は、一度症状が出ると鼻の中の粘膜がどんどん敏感になり、悪化していきます。

そうなる前に治療を始めれば、症状が出るのを遅らせたり、軽くしたりできます。

花粉が飛び始める1～2週間前には治療を始めましょう

花粉症？ カゼ？ セルフチェック

花粉症	カゼ
☐ くしゃみが発作的に連続して出る	☐ 時々くしゃみが出る
☐ 透明でサラッとした鼻水	☐ 黄色く、ねばりけのある鼻水
☐ 熱はないか、あっても微熱	☐ 微熱や高熱がある
☐ 目のかゆみや、涙が出る	☐ のどに痛みがあったり、せきが出る
☐ 昼から夕方にかけて症状が強くなる	☐ 時間に関係なく症状が出る
☐ 症状が２週間以上続いている	☐ 症状は数日でおさまる

免疫力も大切

規則正しい生活リズムで免疫力をアップさせ、花粉に強い体を作ろう！

小中一貫コーナー 朝ごはんってどうして大切？

中学校を対象とした調査では、朝ごはん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。そのため、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、もちろん感染症対策も大切。偏りすぎず、バランス良く栄養をとることが大切です。