



# 保健給食だより

R4.2.1  
国分寺中学校

年が明けてからあっという間に1ヵ月がたちました。生活のリズムは取り戻せましたか？朝晩寒い日が続き、体調を崩してしまう人も多いようです。元気に毎日を過ごすために、規則正しい生活を心がけましょう。

コロナウイルスの感染が急激に拡大してしまいました。引き続き、感染症対策の徹底をお願いします。体調が悪いときは無理せず休みましょう。

ついつい夜更かしをしていませんか…？



## 中学生の睡眠時間は8時間必要とされています。

日中眠くなるが多かったり、学校のない休日に遅くまで寝てしまったりしていませんか？それは、日頃の睡眠時間が足りていないというサインです。睡眠不足だと風邪を引きやすくなり、記憶力や感情にも大きな影響をもたらします。必要な睡眠時間を確保することはとても大事なことです。

睡眠には「脳や身体の休養」「疲労回復」「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など多くの役割があります。

## ＼心と体、疲れていませんか？／

### 体の不調はありませんか？

- 頭が痛い
- お腹が痛い
- 食欲がない
- めまいがする
- なんとなくだるい
- 朝起きづらい
- ぐっすり眠れない



### 心の不調はありませんか？

- 落ち着かない
- やる気が出ない
- イライラする
- 不守や焦りを感じる
- 気持ちが沈む
- 集中できない
- 何をするにもめんどくさい



誰でも疲れる日があると思いますが、何日も続くようならこんなことを試してみましょう。

それでも辛いときは相談してくださいね。

- \* 体を動かしてストレス発散・・・楽しいくらいの運動をする、部屋の掃除を試してみる。
- \* 好きなことをしてリフレッシュ・・・音楽、読書、おいしいものを食べる、友達に会うなど
- \* 生活のリズムを整えよう・・・早寝、早起き、朝ご飯
- \* 悩みを抱え込まない・・・誰かに話すと気持ちが軽くなる場合があります。

自分のストレスは自分で正しく解消する。自分のためにできることが必ずあります。

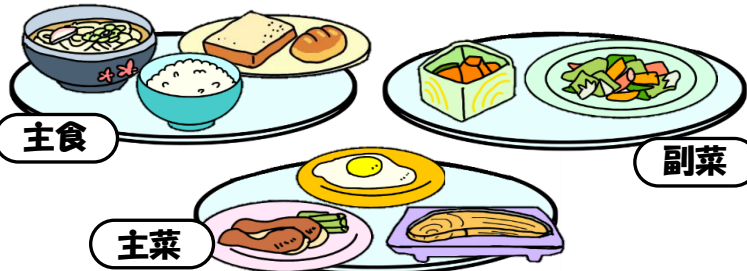


# 病 気



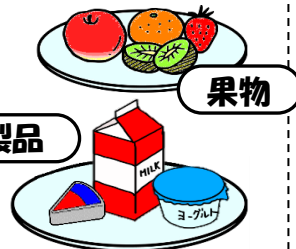
## に負けない体をつくろう!

体の抵抗力が低下すると、病気にかかりやすくなります。まだまだ、新型コロナウイルス感染症が流行しています。いつもにも増して体の抵抗力をアップする食生活を心がけましょう。そのポイントを紹介します。



1 『主食』、『主菜 (メインのおかず)』、『副菜 (野菜のおかず)』をそえる**定食型の食事**がポイントで

2 間食で乳製品と果物をプラスしましょ



色の濃い野菜を選んでよく食べましょう。

色の濃い緑黄色野菜には、鼻やのどの粘膜を丈夫にする「カロテン (ビタミンA)」が多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。



3

腸内の善玉菌は、体に悪さをする悪玉菌の活動を抑えて、腸内環境を健康に保ってくれます。こうした善玉菌を腸の中で応援してくれる乳製品や発酵食品を食べましょう。

また便秘は腸内環境の大敵です。食物せんいの豊富な旬の野菜や果物、海藻、きのこ、こんにゃく、玄米や大麦などを食べることで、便秘がよくなることが期待されます。



### 小中一貫コーナー

毎朝うんちでおなかすっきり!

「おなかが痛い」と訴えてくる子のほとんどが、朝、排便を済ませていないようです。朝食をとると腸が動き出し、うんちが出やすくなります。毎朝の排便を習慣づけましょう。

朝ごはんをきちんと食べる

トイレに行く時間をもつ



うんちは健康のバロメーター。うんちでその日の健康をチェック!

## 排便について

一日で一番うんちを出しやすいのは、朝ごはん後 30 分くらいです。空っぽの胃に朝ごはんが入ると、その刺激で腸が大きく動きます。この時がうんちを出すチャンス!ここでしっかり出せば、一日快適に過ごせます。しかし、この時間に朝の支度であたふたしていると、せっかくのタイミングを逃してしまいます。朝ごはんの後、トイレにゆっくり入る時間がもてるように、起きる時間を少し早めにする必要がありますね。もう一つ大切なのが、排便を「心地良いこと」と認識し、うんちがしたくなった時に我慢しない事です。我慢を繰り返すと直腸の神経が鈍感になり、便がたまって脳に排便の信号を伝えてくれなくなります。

うんちを出すことは恥ずかしいことではなく、とても大切な事なのです。