

ほけんだより 7月

梅雨明けは、熱中症患者が増えると言われています。最近、保健室には、睡眠不足や朝食欠食の体調不良者が多く来室しています。本格的に暑くなる前に、体調を整えておきましょう。毎日忙しくて、疲れがたまっていると思いますが、元気に過ごせるように、生活習慣を振り返りましょう。心配なことがあったら、いつでも相談に来てください。

2020年
第3号

三和中学校
保健室

朝ご飯を食べよう！！

皆さんは、毎朝、朝食を食べていますか？保健室に来る人の中には、朝ご飯を食べていない人が多くいることが気になります。「時間がなかった」「食べる気分にならない」など、食べてこなかった理由は様々です。

朝ご飯を食べると成績が良くなる！？

朝ご飯を食べる人は、食べない人より成績が良いというデータがあります。なぜでしょうか。夕食で食べたエネルギーは、寝ている間に全て使われてしまい、朝には残っていません。そのため、朝ご飯を食べないと、午前中脳の活動に必要な糖質（ブドウ糖）が足りなくなってしまうのです。そうになると、脳の働きが悪くなり、「集中できない」「眠い」「ぼーっとする」など、午前中の授業に影響が出てしまうのです。今のうちに、朝ご飯を食べる習慣をつけるようにしましょう。

朝ご飯を習慣づけるための3ステップ

- 1 時間が無い人、食欲がわからない人、朝ご飯を食べる習慣のない人
○20～30分早く起きましょう。

バナナ1本、ヨーグルト1個、おにぎり1個（ご飯にふりかけや生卵、お茶漬けなどでもオッケー）、トースト1枚など、何か食べるところから始めましょう！

- 2 少し余裕のある人、食欲が出てきた人、
朝ご飯を食べる習慣がついてきた人

○朝の排便リズムを作りましょう。

バナナとヨーグルト、おにぎり味噌汁、トーストと野菜スープなど、2種類以上を組み合わせる食べましょう。

- 3 時間がある人、食欲のある人、
朝ご飯を食べる習慣がついている人

○栄養バランスを考えた朝食を食べましょう。

主食（ご飯やパン）、主菜（タンパク質がメインの大きなおかず）、副菜（野菜がメインの小さなおかず）、汁物をそろえましょう。



熱中症に注意！

運動するときのやくそく



たいいくかん まど
体育館はドアや窓を
あ かげとお
けて風通しをよく



すいぶん えんぶん てい まてき
水分や塩分を定期的
と
取る（のどがかわ まえ
前に）



たいちよう わる
体調の悪いときには
むり やす
無理をせず休む



すいめん ちょうしよく
しっかり睡眠・朝食
たいちよう ととの
体調を整えておく

おしらせ

おうちの方へ

●日程が決まった、健康診断についてお知らせします。

尿検査 一次検査 7月10日（金）
一次検査未提出者 7月20日（月）

※検体容器等は、前日にお配りします。
提出忘れがないようにお願いします。



◆独立行政法人 日本スポーツ振興センターについて

全生徒に加入していただいているこの制度は、学校管理下（登下校中・授業中・休み時間・部活動・校外学習等）における災害で、医療機関にかかった際に支払われる災害給付制度です。初診から治療までの療養に要する費用が、保険証を使用して3割負担をしていただいたとき、1,500円以上かかった場合に該当します。該当している場合は、マル福・マル古を使用せず、センターの災害給付金を優先してください。

学校管理下で発生した災害で、病院を受診する場合は早めにご連絡ください。学校から用紙を渡しますので、医療機関で記入していただき、その後学校へ提出してください。学校からセンターへ申請後、給付金が給付されます。医療費の支給は、初診から最長10年おこなわれます。災害給付を受ける権利は、給付に関する事柄が生じた日から2年間行わないときは時効によって消滅します。

その他、給付に関する取り決めがありますので、不明な点は担当：遠山（養護教諭）までご連絡をお願いします。

Q. 朝食を抜くと痩せられる？

答えは×です。朝食を抜くと、体温が上がりがれずカロリー消費量が減り痩せにくい身体になってしまいます。肥満予防のためにも朝食は大切です。