

保健だより 7月



令和5年度7月
中里中学校
保健室

7月になり、1学期も残り3週間ほどとなりました。蒸し暑い日が多いですが、水分・塩分を適切に摂り、生活リズムを整え、元気に過ごしていきましょう！



今月の保健目標

夏を健康に過ごそう

熱中症に気をつけよう



基本は無理をしないこと！

熱中症予防のための日頃からの心がけ



規則正しい生活で体調を整える



喉が渇く前にこまめに水分をとる



運動するときはこまめに休憩をとる



7月3日（月）～9日（金）朝食強化 Week



取組内容

- ①生活習慣を整え、毎日朝食を食べる。（自分の体調や食欲に応じて量・食べるものは調整しましょう。）
- ②期間内の1日以上で、朝食の準備にかかわる（手伝いに取り組む）。
※手伝いは、箸や料理の配膳、調理の手伝いなど、朝食に関わればなんでもOKです。

✿ 1週間、ワークシートへの記録を忘れずに！

✿ 7月10日に「ふりかえり」「お家の方より一言」欄を記入し、提出してください。

✿保護者の方へ✿

朝のお忙しい時間帯に恐縮ですが、ご理解・ご協力の程、よろしくお願いいたします。

★朝食についての授業を実施しました



5月19日（1・2年）26日（3年）に、担任、栄養教諭、養護教諭とで食指導を行いました。朝食の大切さや朝食づくりのポイントについての説明を聞き、その後自身の朝食を振り返って課題やその解決策について考えました。また、自分でつくれる朝食献立を考え、グループごとに共有しました。自分の成長や体調管理のためにも、朝食を摂ることを習慣化し、元気な心と体で過ごせると良いと思います。

授業の中で
挙げた意見

【朝食に関する課題】

- ・朝食を毎日とれていない
- ・栄養バランスに偏りがある

【その原因】

- ・朝起きるのが遅い
- ・夜更かししてしまう
- ・食欲がない

【解決策】

- ・夜早く寝て、早く起きる
- ・夜遅い時間にご飯を食べない
- ・バナナやヨーグルトなど手軽に栄養がとれるものを食べる 等



朝食をとることのメリット



その① 学習や運動の効率 UP



朝ご飯を食べることで**血糖値**が上がり、**午前中から体も頭も働く**

その② 生活リズムが整い、**睡眠の質 UP**



「朝」であることのメリハリがつき、**生活リズムが整いやすい**。朝食が習慣化している人の方が**睡眠の質が良く、不眠傾向の人が少ない**。

その③ **心も健康に**



朝食を毎日食べている人の方が**ストレスを感じていない人が多く**、「イライラする」「集中できない」といった訴えも少ない。

その④ 生活習慣病のリスクを下げる

肥満や高脂血症など、生活習慣病のリスクが下がり、将来の健康につながる。



【保護者の方へ・・・健康記録票の配付・提出について】

4～6月に実施した健康診断の結果を健康記録票にてお知らせします。（7/6に配付予定です。）結果をご確認いただき、13日（木）までにご提出ください。よろしくお願いいたします。