



保健給食だより

R6.1.10
国分寺中学校

2024年になりました。今年もよろしくお祈りします！

みなさんは、今年の目標を立てましたか？どんな目標を達成するにもコツコツと努力を積み重ねることが大切です。そのためには、健康な心と体が必要です。今年1年、ケガや事故、病気に気をつけて過ごしましょう。

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。



スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？

冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、3つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！①



早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！②



朝ごはん

体と脳が目覚め、1日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③



運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

指先

手のひらに指を立てて、手のひらでこする



洗い残していないかな？

CHECK!

指の間

指を深く組んで指の間をもみ洗います



手首

反対の手で掴み、ねじるように洗う



親指

反対の手で掴み、ねじるように洗う



手のしわ

しわまで意識し、しっかり手のひらをこすり合わせる



いつもの手洗い 正しくできてる？

30億人。何の数字でしょうか。答えは、世界規模で見たときに、せっけんとうで手を洗うための設備が自宅にない人の数。環境さえ整っていれば、新型コロナウイルスによるパンデミックも様相が違ったのかもしれない。

日本では設備が整っているので、意識ひとつで効果の高い感染予防ができます。（参考：ユニセフHP）

モヤモヤを吹き飛ばせ!

みんなの
ストレス解消法は?



テストや受験が近づいてくると緊張してドキドキしたり、不安になったりしてしまうかもしれません。でもそれは悪いことではなく、がんばっている証拠です。しかし、その状態が長く続くと良くないので、無理をし過ぎず気分を変えてリフレッシュしましょう。

🎤 頭がぼおつとしたら 散歩に行く



机から少し離れるだけで、気分転換になります。外に行けない時は、首や肩を回すだけでもリフレッシュに。



🎤 気持ちが焦る時は深呼吸

焦ると呼吸が浅くなるので、深呼吸で落ち着きます。ポイントは「ちゃんと吐く」。3秒かけてゆっくり息を吐いたら、3秒かけて息を吸います。

🎤 「今」の気持ちを書いて リフレッシュ

モヤモヤしたら紙に「今」感じていることを書きます。文字でも絵でも、書きなぐりでも大丈夫。気持ちが落ち着いたり、新たな選択肢に気づけたりします。



🎤 集中力が切れたら 好きな音楽を聴きます

ポイントは何かをしながらではなく、集中して聴くこと。気分にあった好きな曲を選んで音楽にひたります。



🎤 笑って息抜き

バラエティー番組や動画などを見て笑います。笑うことには、免疫力が高まったり、脳が活性化したりと、リフレッシュできる以外にも嬉しい効果があります。

他にも友達と話す、温かい飲み物を飲むなど、ストレスを解消する方法はたくさんあります。

自分なりの方法を見つけて、ひと休みする時間も大切にしましょう



小中一貫コーナー

とても大切です!! 「睡

睡眠は「体を休める」だけでなく、「脳を休める」ためにもとても大切です。脳は体が使うエネルギーの20%も使っています。睡眠をしっかりとして脳と体を回復させると次の日も元気に活動できます。

寝ている間に体の成長に必要なホルモンが分泌されます。このホルモンが不足すると骨や筋肉が大きく育つことができません。

眠っているときに、その日勉強したことが脳に定着します。そもそも、睡眠不足で疲れきっている脳では勉強もはかどるはずがありませんね。



上手な睡眠のとり方

- ① 寝る前に興奮することはしない。
(寝る直前までゲームやスマホをやらない。)
- ② お風呂は寝る1~2時間前に入る。
(体温が下がってきたときに眠くなるので寝る時間を考えて!!)
- ③ 寝る少し前から部屋を暗めにしておく。
(電気の明かりは脳を刺激してしまうよ!)

