

保 健 だ よ り

摂津市立第二中学校

保健室

2017年10月24日

朝夕の気温がぐっと下がって、肌寒く感じられるようになりました。急に寒くなったので、気温差で体の調子をくずしてしまっている人が多いようです。寒くなったら一枚服を羽織れるように、自分の体調に合わせてうまく服装を調節しましょう。



10月10日は目の愛護デー でした

私たちは五感（見る、聞く、触れる、匂いをかぐ、味わう）を使って様々な情報を取り入れています。その中でも、「見る」ことによって得る情報は全体の80%以上だと言われています。目は起きている間はずっと、重要な働きをしてくれているのです。意識して休ませてあげることが大切です！！

少しの時間でも目を休ませよう



疲れたなと思ったら、目を閉じてゆっくり 10 秒数えてみましょう。少しリラックスできますよ♪

こんな行動していませんか??

・寝る前のスマホ
も安眠の妨げになるよ！！



・目をこする
・暗い所での読書
・長時間のゲーム
やスマホ

朝ごはん、食べていますか？

中学生のアンケート結果では、「いつも朝ごはんを食べる」と答えた人は77.6%でした（全国平均は82.7%）。4人に1人くらいはいつも食べないか、時々食べないという結果です。中学生は朝ごはんを食べていない人が多いようです。（平成29年度 全国学力・学習状況調査より）

朝ごはんを食べるとこんないいコトが！！

- * 脳の働きが活発になり、集中力や記憶力が高まる
- * 体温が上がり、代謝が高まる
- * 太りにくい体をつくる
- * 便秘解消
- * 疲れにくい



理想的な朝ごはんは、このように、主食（ごはんやパン）・主菜（肉や魚のおかず）・副菜（野菜のおかず）がそろったものですが、毎日これだけ準備するのは大変です。毎日ではなくても良いので、できるだけ色々な食材を食べるようにしましょう。

しかし、今まで全く食べていなかった人にとっては、「食べる」ということだけでもハードルが高いかもかもしれません。そんな人は、まず「ヨーグルトだけ」「バナナだけ」など一品だけでも良いので、何か口にする所から始めてみませんか？朝ごはんを食べると、脳も体も全てが目覚めて動き出し、気持ちよく一日をスタートできますよ。

保護者の皆様へ

先日、1年生と3年生に「色覚検査のお知らせ」を配付しました。
検査希望の方は、10月31日までに担任へ提出してください。