

# ほけんだより



平27保護者宛16号

平成28年1月13日

妻沼西中学校 保健室

新しい1年がスタートしました。新年の誓いを立てて、「1000をがんばりたい」、「1000を変えたい」などと、気持ち新たにがんばっている人も多いと思います。しかし、冬休みが終わって学校が始まると、インフルエンザの流行も本格的に始まります。さらに、暖冬だった日々から一転、急に寒さが厳しくなってきました。せっかく頑張ろうと思っても、最初からインフルエンザや風邪等で体調を崩してしまつては、がっかりですよ。気持ちの良いスタートのためにも、ウィルス感染には最新の注意を払きましょう。

お正月 **さいころ**の **さい・う・と・お・り**

さいころを2つ振って、出た目を足してね。今日1日、その数字のアドバイスを実行しよう!

②...ポジティブ思考で過ごす	⑧...いつもよりたくさん笑う
③...正しい姿勢を意識して過ごす	⑨...鏡でチェックしながら歯みがきをする
④...家族と過ごす時間を増やす	⑩...ストレスが吹き飛ばすくらいスポーツしてみる
⑤...「ありがとう」を言いまくる	⑪...ワクワクすることをやってみる
⑥...スマホを使わない	⑫...人に親切にする
⑦...明朝7時までに起きて朝ごはんを3品以上食べる	

## カゼ・インフルエンザのクイズ大特集!!

うがい、手洗いで予防しても、睡眠とバランスのいい食事で免疫力を高めても、カゼをひいたことがない人はいませんよね。大事なときのカゼは特に、早く治したいですね。

カゼを早く治す  
常識クイズ  
? or ?

### 1 熱が上がり始めに、寒気がするときは

**A** 温かくしてからだを休める

**B** すぐに解熱剤で下げる

◎答え 正しいのはA。  
熱はからだの免疫反応。保温と休養は、免疫力を活発にします。解熱剤を投与しても治療にはなりません。

### 2 熱が高くてつらいときどうする?

**A** 厚着で汗を出す

**B** 薄着で熱を外に逃がす

◎答え 正しいのはB。  
寒気がしたらあたたかく、暑いと感じたら薄着で熱を逃がします。厚着をすると熱の放散ができなくなって、からだの周りで熱がこもり、体温が上がります。また大量に汗をかいて水分補給をしないと、脱水状態になります。

### 3 食欲がないときはどうする?

**A** 栄養が必要なので、無理にでも食べる

**B** 無理に食べなくてもいい

◎答え 正しいのはB。  
食欲がないときは胃腸に影響がでているので、無理に食べても負担になります。ただ、カゼのときはいつもよりさらに水分補給が大事です。こまめに少しずつがポイント。

# 冬休みののんびりモードから **脱出!!**



## 朝ごはんを「やる気スイッチ」を入れましょう。

朝ごはんの大切さを知っていても、なかなか朝ごはんを食べて学校へくることができない生徒もいるのが現実です。そういう生徒に、朝ごはんを食べない理由を聞くと、「そんな時間があつたら寝る時間に使うよ!」、「家族みんな食べないし。」、「私は、朝お腹が空かないから食べる気がおきない。」などといった答えが返ってきます。

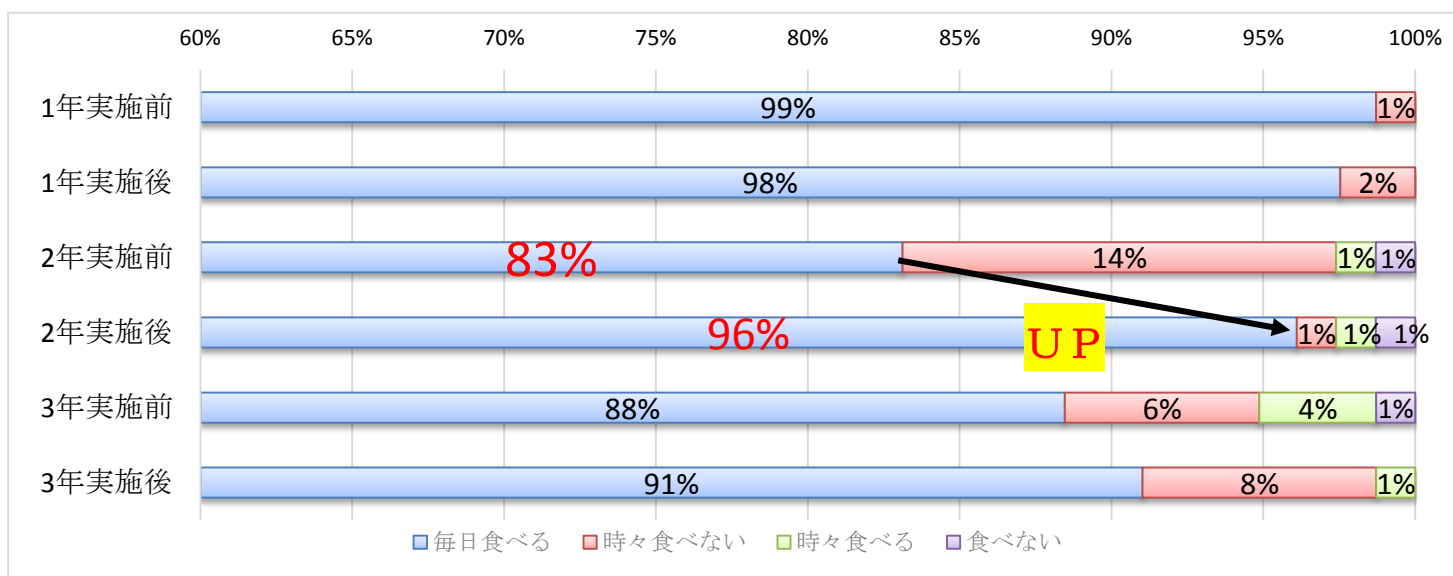
でも、本当の理由はどうでしょうか?

実は前の晩、スマホで友達と夜遅くまでラインをしていたり、ゲームをしながら夜中までお菓子をつまんでいたり、朝起きられなかったり、朝お腹が空かなかったりといった、別の理由があつたりはしないでしょうか。

妻沼西中学校の9月(夏休み明け)に実施した生活習慣チェックシートでは、チェック調査前に「朝ごはんを毎日食べる」生徒は、2年生で83%しかおらず、17%の人が一番朝食を食べずに学校へ来ているという結果が出ています。3週間の生活習慣チェックシートを続けることで、96%まで朝食を食べる人が増えましたが、食べない生徒の割合は変わりません。また、冬休みが入ったので、食べてくる生徒が減っていると考えられます。

来週から、2回目の生活習慣チェックシートが始まります。 **目指せ! 朝食摂取率100%**

冬休みに崩れた生活リズムを立て直すためにも、今週から朝ごはんをしっかり食べて1日をスタートしましょう!!



朝ごはんを毎日食べる中学生と、毎日食べない中学生の学力・学習状況調査での正答率を比べてみると、**数学では約18%・国語では約15%の差**が出たそうです。もちろん朝ごはんを食べているグループの方が、正答率が高いです。また、体力・運動能力の合計点でも、毎日食べる生徒の方が、**男子は約6%・女子は約8%高**くなっており、運動能力も高いという結果が出ています。

テストの成績を上げたい人、部活動で良い結果を残したい人、お正月太りを解消したい人、**全ての解決が「朝ご飯を食べる」**です!!

