

ほけんだより

市川市立第四中学校 保健室



12月22日は、^{とうじ}冬至。太陽が戻ってくる日という意味で「一陽来復」とも言います。物事が良いほうに向かうという意味にもつかわれる言葉です。

今年もいろいろなことがありました。冬至を境に日が少しずつ長くなるように良いこと・うれしいことが少しずつ増えていくといいですね。



受験必勝のカギは、毎日の「朝ごはん」



勉強をがんばる皆さんに、心がけてもらいたいのは、きちんと朝ごはんを食べる習慣づくり。とはいえ…野菜や果物、乳製品などバランスよくと言われても時間がなくて朝食を摂らずに登校する人も見受けられます。図書館にある『一日がしあわせになる朝ごはん』という本に載っているメニューは納豆や海苔、卵など、簡単なお飯の友を添えるだけ。また、味に飽きてしまわないために卵かけごはんなどシンプルなおはんメニューは、いろんな調味料で食べ比べるのがおすすめ。もちろん、毎日続けることが、最も重要なポイント！



●朝ごはんをとることが大切な理由●

その1 体のリズムを整える

朝食は体のめざましです。もし、朝ごはんを食べなかったら頭も体もぼーっとしたまま午前中をすごすことになり、元気がでてくるのはお昼ごはんの後。夜は絶好調で夜更かしをして、次の日の朝は起きられないなんてことにも…。

パンやごはんを食べて

その2 やる気と集中力がでる

朝食を食べると、体温がすぐに上がり始めます。ところが朝ごはんを食べないとお昼ごはんまで体温が低い状態が続きます。体温だけでなく、脳の温度も下がったままなので、眠くなってあくびが出たりします。

その3 脳にエネルギーを補給する

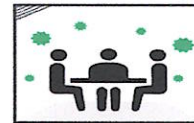
脳にもエネルギーが必要です。朝ごはんを食べないと、前日の夕食が午後7時なら、お昼ごはんまで17時間もあくことになります。脳に栄養がまわらず、イライラしたり、集中力がなくなる原因にも…。

自分で作ってみよう！



朝ごはんをきちんと食べて、
元気な1日にしよう！

換気の悪い
密閉空間



むんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

冬休みも

知っていますか？ ドライアイ

スマホなど（特に小さい画面）目を酷使する生活は、瞬きの回数が減って目の表面が乾き知らぬ間に傷がついて視力低下につながります。また、スマホなどのブルーライトは視力低下だけでなく、メラトニンという睡眠を誘うホルモン分泌を減らすため、不眠の原因にもなっています。

目^めを大切^{たいせつ}にしていますか？

疲れ^{つか}る前^{まえ}に休^{やす}ませよう



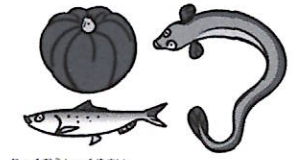
パソコンやテレビゲームは長時間
やらないようにしましょう。
※1時間やったら、10～15分は目
を休ませましょう。

黒板^{こくばん}の文字^{もじ}が見えにく^みな
ったら、先生^{せんせい}やうち
の人に相談^{さんたん}しよう



メガネ^{めがね}が必要^{ひつよう}かもしれません。
見えにくいまま、ほうってお
かないようにしましょう。

目^めにいいと言^いわれている
食べもの^{たべもの}を食べよう



緑黄色^{りょくおうしょくやさい}野菜、うなぎ、レバー、
青い背^{あお}の魚^せ（イワシ・サンマなど）、
ブルーベリー、ぶた肉 など

心^{こころ}が元^{げん}気をなくしたときは…



好きなことをして、
心に栄養^{えいよう}をあたえる
ゆっくりなむるなどして、
心も体も休ませる
まわりの人が、あたたかい
言葉をかけることも大切！

〇そっと悩みを相談してね〇

中学生「SNS相談@ちば」

☆毎週火・木・日曜日 17時～21時

（学校外のカウンセラーに気軽に、誰にも
知られずに相談できます。）



☆子どもと親のサポートセンター 0120-415-446 (24 時間)
☆24 時間子供 SOSダイヤル 0120-0-78310 (24 時間)
☆Eメール相談 saposoudan@chiba-c.ed.jp