

# ほけんだより

松山中学校  
保健室 NO4  
H23. 5. 12

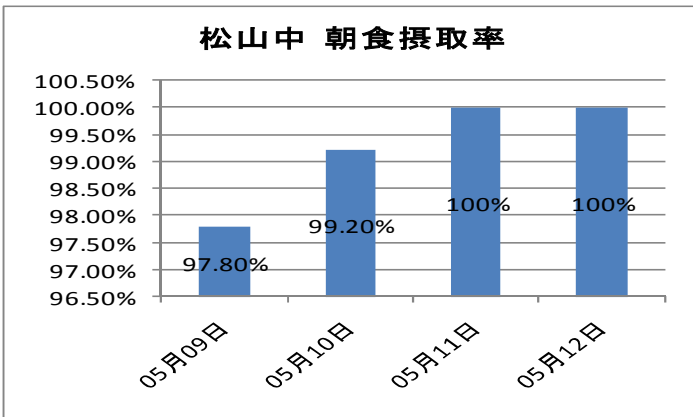
インフルエンザの流行が心配されます。

5月12日(木)、2年生にインフルエンザB型・かぜ(高熱、強い倦怠感、咽頭痛)による欠席が増えており今後の流行が心配されます。睡眠を十分にとり、手洗い、うがいをしっかりとしましょう。咳エチケットや早めの受診をお願いします。

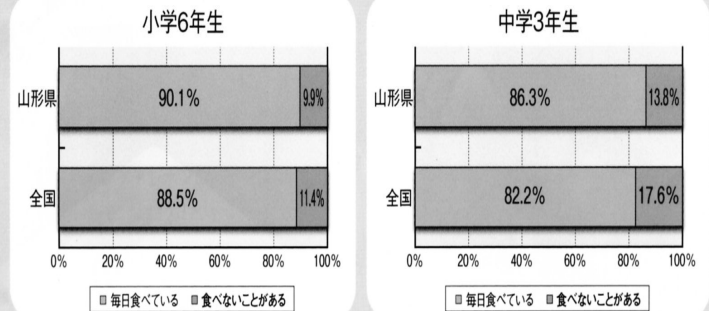
## 朝食食べようキャンペーン実施中

朝食に主食(ご飯・パン・麺)をしっかり食べよう!  
脳にエネルギーを!!

朝食摂取率100%を目指そう!



資料2: 朝ごはんを毎日食べる小・中学生の割合



本県の小学生・中学生の多くは、毎日朝ごはんを食べていて、全国と比べても割合が高い傾向だが、食べないことがある小学生・中学生も少なくない。

### 1日の元気の基本は

## 朝ごはん

#### 朝ごはんのチカラ



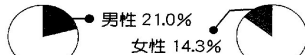
- 脳にエネルギー  
記憶力が向上して、勉強の効率アップ!
- からだにパワー  
体温、脈拍が上昇して、気分も向上きに!

#### データ

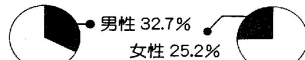
今が大切!! 朝ごはん習慣

朝ごはんをほとんど食べない人は、子どものころから食べないことが習慣になっていることが、厚生労働省の調査で分かりました。

朝食をほとんど食べない人 (20歳代)



その習慣が「小学校」または「中学、高校」の頃から始まった人



一度身についた習慣を変えるのは、難しいもの。今、きちんと朝食を食べる習慣を身につけておけば、大人になっても、その習慣を続けることができますよ。

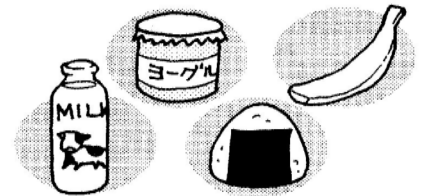
参考: 「平成21年 国民健康・栄養調査結果」厚生労働省

### 朝ごはんを習慣にする3つのステップ

#### STEP 1 まずはひと口食べることから

1

- 牛乳1本、
- ヨーグルト1個、
- バナナ1本、
- おにぎり1個
- ... など



#### STEP 2 5分早く起きて、2品にしてみよう

2

- 牛乳+パンまたはバナナ、
- ヨーグルト+シリアル、
- おにぎり+みそ汁
- ... など



#### STEP 3 あと5分早く起きて、さらに1品プラス

3

- 牛乳+パン+サラダ、
- ヨーグルト+シリアル+果物、
- おにぎり+みそ汁+卵料理
- ... など



「食べない」理由は?

時間がない?

朝食にかかる時間は10~15分。あと10分早く起きれば、間に合います。

食欲がない?

夕食・夜食の食べ過ぎでは? 寝る前2時間以内には食べないように。

やせたい?

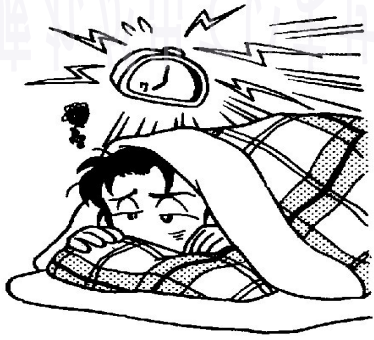
朝食抜きて飢餓状態になったからだと、「栄養たくわえモード」に。これではかえって逆効果...



# 疲れが出ていませんか？

保健室も体調を崩して来室する人が増えて来ました。

寝る時刻が遅くなっていませんか？生活リズムを意識して生活しましょう。



朝、起きるのがおっくう、なにをするにも根気が続かない、なにもやる気がしない…若い皆さんがそんなことでは、ちょっと心配です。皆さんはどのような生活をおくっていますか？ 下のようなことはありませんか？ 心当たりのある人は、それを改善することからはじめてみましょう。きっと、今の疲れが、少しずつなくなっていくはずですよ。

今月のキーワード

疲れる



いま、自分が、好きだな、楽しいな、と思うことを書いてみてください。また、逆に自分がイヤだな、と感じていることも書いてみましょう。思っていることを客観的にみつめてみると、どうしたらいいのか、アイデアがわいてくることも多いものですよ。

**好きだな楽しいなと思うこと**

**イヤだなと感じていること**



たとえば、音楽を聞くことが好きだな、と思ったら、自分で楽器を演奏してみるのもいいですね。本が好きだな、と思ったら、自分で文章を書いてみるのもいいものですよ。

## 健康診断続きます。

貧血検査 5月18日(水) 午後1時30分  
耳鼻科検診 5月19日(木) 午後1時

体調を整え、できるだけ休まないようにしましょう。